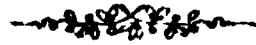
શરીરસ્વાસ્થ્ય

લેખક
ડૉ. વિનયચંદ્ર ભાઈચંદ્ર શાહ
મોલમીન, (બર્મા.)

૧-૦-૦

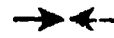
॥ ॐ ॥

શરીરસ્વાસ્થ્ય



: લેખક :

ડૉ. વિનયચંદ ભાઈચંદ શાહ



: પ્રકાશક :

ધી ઇન્ટર નેશનલ મેડીકલ હૉલ



નં. ૧ એ. બ્લંડેલ સ્ટ્રીટ
પોસ્ટ બોક્સ નં. ૧૯૫

મોલમીન.

આવૃત્તિ પહેલી. પ્રત ૧૦૦૦.

ઇ. સ. ૧૯૨૭. સંવત ૧૯૮૪.



કીં. રૂ. ૧-૦-૦.



મુદ્રણસ્થાન, આદિત્યમુદ્રણાલય, રાયખડરોડ-અમદાવાદ.
મુદ્રક; ગજાનન વિશ્વનાથ પાઠક.

પરમપૂજ્ય મુરબ્બી કાકાશ્રી,

તલકચંદ વેલજી શાહના ચરણકમળમાં

નિવાસસ્થાન : **વાંકાનેર,** હાલ **મોલમીન.**

દેશી વૈદક સંબંધે મારી પ્રવૃત્તિ પ્રત્યે આપ સારી લાગણી રાખી દરેક પ્રકારે મને ઉત્સાહીત રાખો છો. મારા એ કામમાં મને આપશ્રીએ અનેક પ્રકારે સહાયતા અને સાધનો આપી મારા વિચારોને દઢતાથી પરિપૂર્ણ રીતે ટકાવી રખાવ્યા છે. વળી મારા જીવનપ્રવાસમાં અનેક વખત મારી જરૂરીયાતો પ્રમાણે બનતી મદદ કરતા રહ્યા છો. સરળ હૃદયે અને શાન્તિથી મારા શુભ કામમાં મને હિતકારક સલાહ આપતા રહ્યા છો. એ સર્વે આપના સદ્ગુણયુક્ત મારા પરના ઉપકારોથી હું માત્ર તેની યાદગીરી રૂપે આપનું શુભ નામ મારી આ પ્રથમ કૃતિમાં કાયમ રહે તે માટે આ નાનકડું પુસ્તક "શરીરસ્વાસ્થ્ય" આપના ચરણકમળમાં અર્પણ કરી કૃતાર્થ થાઉં છું.

વસન્તપંચમી ૧૯૮૪ મોલમીન	લી० આપનો બાળક, **વિનયચંદ ભાઇચંદ શાહના** સવિનય પાયવંદન.

પ્રસ્તાવના

મારા પરમપૂજ્ય મુરબ્બી સ્વર્ગસ્થ કવિરાજ નથુરામ સુંદરજીના ઉપદેશથી અને પ્રસાદથી વૈદ્યક ગ્રંથોના વાચનથી વૈદ્ય વિદ્યા વિષે મારા હૃદયમાં ઉંડી છાપ પડી અને આરોગ્ય જાળવવા સંબંધે દરેકને ઉપયોગી થાય તેવું લખવા પ્રેરણા થઇ. શરીરનું રક્ષણ કેવી રીતે કરવું અને નિરોગી કેવી રીતે રહેવું તે જાણવાની ખાસ જરૂર છે. અને તે માટે આરોગ્ય સંબંધી જ્ઞાનની જરૂર છે. ગુજરાતી ભાષામાં એ જ્ઞાન મળી શકે તેવાં પુસ્તકો બહુ જ થોડાં છપાયાં છે. આથી મારૂં અંતઃકરણ તે કાર્ય તરફ દોરાતાં સરળ ભાષામાં કાવ્ય રૂપે તે લખવા પ્રેરણા થઈ. કાવ્યમાં લખવાનો હેતુ માત્ર એટલો કે કાવ્ય જલદી કંઠસ્થ થાય અને તેની ઉપયોગીતા તાત્કાળિક માલુમ પડી આવે.

જીવનવ્યવહારમાં વાતપિત્ત અને કફ એ ત્રણે સમપ્રમાણમાં હોય ત્યારે શરીરનું સ્વાસ્થ્ય જળવાઇ રહે છે. તેનો વિકાર થવાથી અનેક દરદો થાય છે.

ઋતુના ફેરફારથી આપણા શરીરમાં શું શું ફેરફાર થાય છે અને તેને માટે કેવી સંભાળ રાખવાની જરૂર છે તે વાતથી પણ આપણામાંના ઘણા અજ્ઞાત છે.

સ્વચ્છતાના નિયમો કેવી રીતે જાળવવા, ખોરાક કઇ ઋતુમાં કેવો લેવો, હમેશની ખાનપાનની વસ્તુઓમાં

શાક કેટલે દરજ્જે ઉપયેાગી છે અને કેટલે દરજ્જે નુકશાનકારક છે તે જાણુવાની ખાસ જરૂર છે.

આ બધી બાબતેાનેા આ પુસ્તકમાં બની શકયેા તેટલેા સમાવેશ કર્યો છે.

દિનચર્યા—શરીર સંરક્ષણુ અને આપણી સાંસારિક ઉન્નતિનેા ઘણેાખરેા આધાર દિનચર્યા ઉપર છે. સદાચાર ઉપર પ્રાચીન વૈદ્યક શાસ્ત્રોમાં ઘણું લખવામાં આવેલ છે. કારણુ કે સદ્દ્વર્તનથી માણુસની શારીરિક અને માનસિક વૃત્તિએા પેાષાય છે અને ટેવાય છે. માટે દરેક માણુસે પેાતાનાં નિત્યકર્મોમાં નિયમિત રહેવું જોઇએ. નિત્યકર્મો એટલે પૂજા પાઠ આદિ જ નહીં પણુ મળશુદ્ધિ, મુખશુદ્ધિ, સ્નાન, કસરત, ભેાજન, શયન વિગેરે બધાં કામેામાં નિયમિત રહેવાની જરૂર છે. એ સંબંધે આ પુસ્તકમાં બની શકયું તેટલું વર્ણુન કર્યું છે.

હવા, પાણી, પ્રકાશ અને **ખેારાક** એ ચારે આપણા જીવનને જાળવનારી વસ્તુએા છે. પણુ તે જ તત્વેા બગડેલાં હેાય અથવા પ્રમાણુમાં એાછાં કે અધિક હેાય તેા શરીરને હાનીકરતા થઈ પડે છે જેથી એ વિષયમાં પણુ બની શકયું તેટલું લખ્યું છે.

ઔષધ ઉપર અનુપાનની ખાસ જરૂર છે અને કયા કયા દરદમાં કયું અનુપાન કરાય તે દરેકે જાણુવાની જરૂર હેાઇ અનુપાનનું વર્ણુન અલગ કરેલ છે.

ચાહ અથવા કાફી પીવી જ નહીં અગર પીવી તો ક્યારે પીવી અને બીજી ઉપયોગી સુચનાઓ અલગ લખેલ છે.

મરણ સમય સુચવનારાં કેટલાંક ચિન્હો જે જાણવાની જરૂર છે તે પણ અલગ વર્ણવ્યાં છે.

સગર્ભા સ્ત્રીઓને પાળવાના નિયમો વિષે પણ ટુંકમાં જરૂરીયાતની બાબતો જણાવી છે.

આ પુસ્તક બનાવવામાં આર્યભિષક, ભાવપ્રકાશ, સ્વર્ગસ્થ વૈદ્યરાજ જટાશંકર લીલાધર કૃત ઘરવૈદું વિગેરે આર્યગ્રંથો અને "મટેરીઆમેડીકા" અને બીજાં ઇંગ્રેજી પુસ્તકોનો આધાર લીધો છે. આરોગ્યનો વિષય પણ ગહન છે અને એ વિષય ઉપર મોટાં પુસ્તકો લખી શકાય તો આવડી નાની કૃતિમાં ઘણુંએ બાકી રહી જાય એ સ્વાભાવિક છે તો પણ હમેશને માટે ઉપયોગી બાબતોનું વર્ણન કરવા બનતો પ્રયાસ કર્યો છે. તેમાં આ મારો પ્રથમ પ્રયાસ હોઇ જે કાંઈ ભુલ જણાય તેને માટે ક્ષમા માગું છું.

આ પુસ્તક બનાવવામાં કવિત્વ શક્તિની ન્યુનતા અને બીજી ભુલચુક સુધારી આપવામાં રા. રા. બાવાભાઇ મકનજી

ગોડાએ તથા રા. રા. ડૉકટર મોહનલાલ હીરજી કારીઆ (એમ. બી. બી. એસ.)એ જે સહાય આપી છે તેને માટે તેઓનો અંતઃકરણપૂર્વક આભાર માનું છું.

છેવટે પરમ કૃપાળુ પરમાત્માનો ઉપકાર માની વિરમું છું.

લી.

વિનયચંદ ભાઇચંદ શાહ.

મંગળાચરણ

(રાગ સવૈયા એકત્રીસા)

શામાટે તું શોચ કરે નર, સમર્થ શિરપર રક્ષણહાર;
ઘટ ઘટ વ્યાપક અંતરયામી, સેવકનો શાન્તિ દાતાર.
પડયો હતો માને પેટે ત્યાં, પોષ્યો પહોંચાડી રસઇષ્ટ;
જાયા પહેલાં જનની ઉરે, ઉપજાવી રાખ્યું પય મિષ્ટ. ૧

મનુષ્ય માટે અન ભોજન કૈં, વનચારો પશુઓને કાજ;
ફળફુલ કણ પક્ષીને કાજે, પૂરણ હારો ગરિબ નિવાજ.
જળચરને જળમાં પોષણને, ભૂચરને ભૂમીમાં આહાર;
પવન્નમાં પન્નગને[1] ભક્ષણ, પ્હોંચાડે સહુને કીરતાર. ૨

સકળ સૃષ્ટિ ધારક જગપાળક, ટાળક તનડાના સંતાપ;
અવર આળ પંપાળ તજીને, જપિયે યોગેશ્વરના જાપ.
પરમ શરણ શાન્તિ નીકેતન, બાજી બધી છે જેને હાથ;
વિનયચંદ્ર ચિત ચીંતા ત્યાગી, પ્રીત જોડવી પ્રભુ સંગાથ. ૩

॥ ૐ ॥

ૐકાર બિંદુ સંયુકતં, નિત્યં ધ્યાયંતિ યોગિનઃ
કામદં મોક્ષદં ચૈવ, ૐકારાય નમો નમઃ

---

૧ સર્પ.

શરીરસ્વાસ્થ્ય

દોહરા

વંદન કરૂં હું વિર વિભુ, બળવંતા હે બાપ;
રોગ શોગ દુઃખ દુર કરો, ટાળો તનના તાપ. ૧
અશરણુ શરણુ અભરાભરણુ, ભયભિડભંજન દેવ;
સુખદ કરણુ સમરૂં સદા, વિનય કરૂં પ્રભુસેવ. ૨
ભારત ભૂના હીતમાં, અધિક ચિત્તમાં પ્રીત;
સામર્થ્ય અરપો શ્રીપ્રભુ, કહેવા રૂડી રીત. ૩
આયુર્વેદે વિસ્તર્યું, સ્વાસ્થ્યવૃત્ત સુખદાય;
તે પ્રાકૃતે વર્ણવું, સમરથ કરજો સ્હાય. ૪
સુખમય વહે જન જીંદગી, આયુષ્ય પણુ લંબાય;
દેશકાળ પ્રકૃતિ વયે, અનુસરી જો વરતાય. ૫
પરોઢિયે નિત્ય ઉઠીને, લેવું ઇશ્વર નામ;
શૌચક્રિયા[1] કરવી જઈ, શોધી નિર્જન ઠામ. ૬
સંડાસો શુદ્ધ રાખવાં, ખંતે કરવી ખોજ;
ચુનો ફીનાઈલ રાખ કૈં, એવું છાંટી રોજ. ૭
પ્રક્ષાલન[2] કરવું સદા, શીતળ જળથી ક્ષેમ;
સુંવાળી માટી થકી, કર શુદ્ધ કરવા એમ. ૮
કરજ[3] દીર્ઘ[4] નહિ રાખવા, એ છે મોટી ખોડ;
અશુચી મળ જીવ જંતુઓ, ભરાય તેમાં રોજ. ૯

---

૧ મળશુદ્ધિ. ૨ ગુદા સાફ કરવી. ૩ નખ. ૪ લાંબા.

દાતણ વડ બાવળતણું, તાજૂં તૂરૂં ઠીક;
ચાવીને ઘસવું ધીરે, દંત ધવનની રીત. ૧૦

ઠિક ખાંડીને ઠીકરૂં, માયા[1] મેલવી સાથ;
મીઠું વાટી મેળવો, છાલ બદામની રાખ. ૧૧

ગુણવંત મંજન એ ભલું, દૃઢ કરવાને દાંત;
ઓળ્ય ઉતારો જીભની, રહે રસ વૃત્તિ શાંત. ૧૨

તમાકુને ઘસવી નહીં, મોં તેથી ગંધાય;
દાંત કરે શીથિલ વળી, અમિરસ ઓછું થાય. ૧૩

મરી કપુરને એલચી, સુરમો લઈ સંગાથ;
વસ્ત્રગાળ કરી ભીંજવો, ત્રિફળા જળની સાથ. ૧૪

કોરૂં કરી અંજન કરો, નેત્ર રોગ વિહરાય;
આંખ્યાદિ દુઃખ ઝટ મટે, નયન પ્રફુલ્લીત થાય. ૧૫

તલના તાજા તેલમાં, ભેળી સુગંધી કોય
ઘસો શરીરે ખંતથી, હરે વાયુશ્રમ દોય. ૧૬

વધે તેજ નિજ દેહનું, પામે નેત્ર પ્રકાશ;
સશક્ત થાય શરીર ને, ઉર પ્રગટે ઉલ્હાસ. ૧૭

નિત્ય નિયમથી ફેરવો, મુગદળ પીલો દંડ;
કસરતથી શુદ્ધ રક્ત, થાયે દેહ પ્રચંડને. ૧૮

ન્હાવું નિત્ય નદી કુવે, કે બેસી નળ હેઠ;
ધારા લેવી શિષ પરે, સ્નાન તણી રીત શ્રેષ્ટ. ૧૯

ઉષ્ણોદકથી વૃદ્ધજન, કરવું સૂક્ષ્મ સ્નાન;
પવન ન લાગે પંડને, એ લેવાનું ધ્યાન. ૨૦

---

૧ કાટાળુ માયુ.

જમ્યા પછી ન્હાવું નહીં, સળખમ શરદી હોય;
અતીસારના રોગિએ, કરવી જતના જોય. ૨૧

સ્નાને સ્ફૂર્તી અંગમાં, અંતરમાં આલ્હાદ;
કામ ક્રોધની શાન્તિમાં, સ્નાનતણા બહુ લાભ. ૨૨

સુખ મેળવવા કારણે, લક્ષ બીંદુ શુભ હોય;
ક્રિયા વિના નહીં સાંપડે, ધર્મ કરો સહુ કોય. ૨૩

દોષ થકી ડરવું સદા, કરવી હિંસા ત્યાગ;
અસત્ય ચોરી આદિથી, દૂરમ્ દૂરા ભાગ્ય. ૨૪

વંદન કરવું વડિલને, હૃદયે રાખી હેત;
યોગિ આશીર્વાદ કૈં, દેવી લ્હાવા દેત. ૨૫

તાપ હરણ રક્ષણ કરણ, ફેંટો વીંટો શીર;
કોમળ પહેરો પગરખાં, પામો સૂખ શરીર. ૨૬

હેમંત ઋતૂમાં ભલાં, સ્નિગ્ધ[1] મધૂરાં અહાર;
પીવા પીણા ગરમને આદૂના આચાર. ૨૭

ભલું વસંતે વાપરો, જળનું કરી જતન્ન;
રૂક્ષ[2] અને તૂરાં રૂડાં, ખારાં ખાવાં અન્ન. ૨૮

ગ્રીષ્મમહિ સરબત શિતળ, લીંબૂ દાડમ દ્રાક્ષ;
શિળા[3] શિખંડ ગૂલકંદ, ભાવે કરવાં ભક્ષ. ૨૯

વર્ષામાં જમવું ઉણું[4], ટાઢું ગણવું ત્યાજ્ય;
ભજીયાં પૂરી પૂડલા, તાજાં ખાવાં ખાદ્ય. ૩૦

દહીમાં સિંધવ મેળવી, ખાવું વર્ષા માંય;
ભેજાળી ભૂમી પરે, સુવું ન દિવસે કયાંય. ૩૧

---

૧ ચીકાશવાળાં. ૨ સુકાં. ૩ ઠંડા. ૪ ઓછું.

ઠંડુ લૂખું શરદમાં, જમવું ઠીક ગણાય;
પય[1]નું કરવું પાન શુભ, સાકર નાંખી માંય. ૩૨
તેલ ક્ષાર ને દહીં ખરે, ખાવા કરી વિચાર;
મુંઝાવું તેથી પડે, થાયે પીત્ત વિકાર. ૩૩
વનસ્પતિ નિજ દેશની, હરનારી સહુ રેાગ;
સેવેા શુદ્ધ કરી સદા, સચવાશે આરેાગ્ય. ૩૪
ગુણવંતા છે ત્રીફળાં,[2] સદ્યરેાગ હરનાર;
આમવાયુને[3] ઉદરના, રેાગ જરૂર હરનાર. ૩૫
હેતે હરડે વાપરેા, ખરી રસાયન[4] રાય;
આયુષ્ય વૃદ્ધિ તે કરે, કંચન વરણી કાય. ૩૬
હરડેના અનુપાનની, જુદી જુદી રીત;
વસંતમાં વપરાય તે, મધ સાથે ઉચીત. ૩૭
ગેાળ ભળે છે ગ્રીષ્મમાં, સીંધવ વર્ષા માંય;
સાકર સંગે શરદમાં, વીગતેથી વપરાય. ૩૮
હેમંતમાં હીતકર થતી, સુંઠ તણે સંગાથ;
શીશીરમાં પીપર વળી, ભલી ભેળવેા સાથ. ૩૯
બાળ યુવા વૃદ્ધ મનુષ્યને, જાણેા માનું દુધ;
સદા સેવવી સમજથી, અતી હરીતકી[5] શુભ. ૪૦
અમૃત સમ આ જગતમાં, ગુણિયલ ગળેા ગણાય;
તેથી આયુર્વેદમાં, અમૃતા કહેવાય. ૪૧
કવીનાઇન ન ફાવતી, પીત્ત હઠાવા તાવ;
ત્યાં જયવંત ગળેા થતી, તૂર્ત બતાવી ભાવ. ૪૨

૧ દુધનું. ૨ હરડા, બહેડા. આમળા. ૩ દુર્ગંધયુક્ત ઝાડા. ૪ શરીરમાંના રસાદિ ધાતુઓની વૃદ્ધિ તથા શુદ્ધિ કરનાર ઔષધ. ૫ હરડે.

ગળો ગોખરૂ આમળાં, લઇ સરવે સમભાગ;
ચારૂ[1] ચૂરણ મેળવો, ઘી સાકરની સાથ. ૪૩
સેવો નિત્ય ઉમંગથી, પુષ્ટ બને સહુ અંગ;
નાસે જરા[2] પળી[3] ટળે આયુ વધે નીઃશંક. ૪૪

ઉત્તમ રસ બ્રાહ્મીતણો, કાઢી પીઓ હમેશ;
બને શરીર બળવંતને, કાન્તી થાયે શ્રેષ્ટ. ૪૫

બ્રાહ્મીચુરણ દુધ સહ, મેળવી મધુ લગાર;
પ્રીતે પીયો નિત્ય તે, તેજ જઠર કરનાર. ૪૬

કાળા તલ પસલિ ભરી, ચાવી ખાઓ પ્રભાત;
શિતળ જળ થોડું પીઓ, તન પ્રગટે તાકાત. ૪૭

પીએ ચાય પ્રભાતમાં, શક્તિ ન આપે કાંય;
ગરમ ગરમ પીવા થકી, આંતરડાં કરમાય. ૪૮

મળે નહીં દિન એક તો આળસ આવે અંગ;
શીર દરદ પગ તોડને, વીલાં ઢીલાં ઢંગ. ૪૯

શેરકઢું દુધ ગાયનું, પ્રાતસમય પીવાય;
મટે પાંડુતા પંડની, રૂષ્ટ પુષ્ટ તન થાય. ૫૦
રોગી જનને જાણવું, ભલું બકરીનું દુધ;
જઠરાગ્ની વધતાં વળી, મહીષીનું[4] દુધ શુભ. ૫૧

વાસી દુધ પીવા થકી ત્વચા[5] રોગ બહુ થાય;
મૂત્ર મેહને ખરજવું, ગડગુમડ ઉભરાય. ૫૨
તામ્ર પાત્રે પડેલ દુધ, પીવાથી શુળ થાય;
વાંતી[6] તેથી આવતી, અતી અંતર ગભરાય. ૫૩

૧ સારૂં ૨ બુઢાપો ૩ ધોળા થયેલા વાળ. ૪ ભેંસ ૫ ચામડી ૬ ઉલટી.

દુધ સાથે મગ કે મુળા, ખાવા નહીં દીન કોય;
વમી[1] ઉછાળા એ થકી ચળ ઉત્પન્ન પણ હોય. ૫૪
ભાજી તાંદળજા તણી, મળશૂદ્ધી કરનાર;
પીત્ત ઝેર મદને હરી, મૂત્ર ઉતારણુ હાર. ૫૫
કારેલાં દીપક ઘણાં, કૃમી[2] રોગ હરનાર;
વંત્યાક[3] કુમળાં મિષ્ટ જે, વાયૂકફ વીદાર[4] ૫૬
મળશુદ્ધિમાં તૂરીયાં, અગ્નિદીપક સાર;
કોળું મધુર શિતળ અને, પીત્તદાહ હરનાર. ૫૭
તાજા મૂળા કૂમળા, ખાધે તૃપ્તિ થાય;
પાચક સારક[5] જાણવા, ત્રિદોષમાં ગુણદાય. ૫૮
પ્રમાણ ખાસ પટોળનું, હૃદયદોષ હરનાર;
રૂચિકર સારૂં શાક એ કૃમિ નાશ કરનાર. ૫૯
મોટી ધોળી ડુંગળી, સ્નિગ્ધ[6] વળી સ્વાદિષ્ટ;
વીર્ય વધારક જાણવી, નિદ્રા દેતી ઈષ્ટ. ૬૦
સમભાગે ઘી મેળવી, સેવો શીત પ્રભાત;
પુરૂષાતન ઉદીત થતું, ઘટત્વ પામે ધાત. ૬૧
રસ તેનો લઇ મેળવી, મધ ઘી આદુ સંગ;
નરણા ખાવ સવારમાં, દિન એકવિશ નિશંક. ૬૨
ગયું પુરૂષત્વ આવતું, બદન બને બળવંત;
સેવી લેવી ડુંગળી, ખરી ધરીને ખંત. ૬૩
લસણ તણા લક્ષણ ભલાં, વધે વધારે સ્વાદ;
ચટણીને આચારમાં, કરે કામ આબાદ. ૬૪

---

૧ ઉલટી ૨ કીડા ૩ રીંગણા ૪ હરનાર ૫ ઝાડો ઉતારનાર.
૬ ચિકાશવાળી.

કફ વાયૂ અજીર્ણને, અરૂચી શોભે આમ[1];
જ્વર ઉધરસને ગુલ્મમાં,[2], ઉત્તમ કરતું કામ. ૬૫

આદુ સીંધવ સાથ લઇ, જમવા પહેલાં ખાય;
જઠરા પ્રદીપ્ત થાયને, વધે રૂચી સુખદાય. ૬૬

અગ્નિદીપક આદુ છે, સારક પાચક શુભ;
સોજો કફ વાયુ હરે, કંઠ રોગનાં દુઃખ. ૬૭

વિધિ પુર્વક તે વાપરો, આયુર્વેદ અનુસાર;
સચવાશે આરોગ્યને, સમજો લાભ અપાર. ૬૮

કોબી રૂચીકર મધૂર, વધુ હીતસ્વી એમ;
વાત પીત કફ રોગમાં, રાખે કુશળ ક્ષેમ. ૬૯

ધાવણ વીર્ય વધારતી ખ્યાતી તેની ખૂબ;
એ કારણ કોબી વધૂ, વાપરવાની હૂબ. ૭૦

સુવા ભાજી પથ્ય છે, હરમી તે ત્રિદોષ;
રૂચી અને હીતકર ભલી; ભરતી બુદ્ધિ કોષ. ૭૧

લૂણી તૂરી મધુર છે, સ્હેજ ગરમ સ્વભાવ;
પાચક રૂચીકર ઘણી, તાજી ભાજી ખાવ. ૭૨

સીંગ સરગવાની મધુર, તૂરી કફ હરનાર;
અગ્નિદીપક જાણવી, ત્રિદોષમાં સુખકાર. ૭૩

સીંગ શાક સહુ વાયડાં, સરગવા શીવાય;
ગુલ્મ[3] શ્વાસ શુળરોગમાં, સરગવો વપરાય. ૭૪

સરસ ભાજી સરસવ તણી, પાચક પથ્ય ગણાય;
મન રૂચીકર છે વળી, રોગ ત્રિદોષ હણાય. ૭૫

---

૧ કાચો પચ્યા વિનાનો મળ ૨ પેટનો ગોળો ૩ ગોળો.

ભાજીમાં મેથી ભળી, કફ વાયૂ હરનાર;
પાચક પણ પીતક ખરી, કૃમિ નાશ કરનાર. ૭૬
અળવી કેરાં પાનનાં, શાકે મરડો થાય;
રક્તપીતના રોગિને, ગુણકારક ગણાય. ૭૭
મોંઘેરી છે મોધરી, સ્વાદે તીખી ઉષ્ણ;
કફવાયૂના રોગમાં, ઉપયોગી ઉત્કૃષ્ટ[1]. ૭૮
પરવળને હિતકર ગણ્યું, સર્વ શાકમાં શ્રેષ્ટ;
બળવર્ધક પાચક અને, સ્નિગ્ધ રૂચીકર જેહ. ૭૯
કૃમિ લોહી બિગાડને, ત્રિદોષ ખાંસી તાવ;
એ રોગોમાં પથ્ય તે, શાક વધારી ખાવ. ૮૦
તરબુચ શીતળ મધુરને, છે તૃપ્તી કરનાર;
મળસ્થંભક[2] કફકર ખરૂં, પણ પિત્તને હરનાર. ૮૧
ચિભડાં તરબુચ વાયડાં, કફ વાયૂ કરનાર;
વણ વિચારે વાપર્યે, દીર્ઘ દૂખ દેનાર. ૮૨
વાલોળ ગણવી વાયડી, પણ પિતને હરનાર;
બળ દેનારી તે બડી, શાકે લીજ્જતદાર. ૮૩
ભારે રૂક્ષ ગુવાર છે, કફ વાયૂ કરનાર;
અગ્નિદિપક સારક અને, પીત્ત ખચિત હરનાર. ૮૪
દુધી મધુર શીતળ અને, ઉતારતી શ્રમ ઝેર;
પૌષ્ટીક પોષે ગર્ભને, પચવે કંઈ મુશ્કેલ. ૮૫
પિત શામક વળી પથ્ય તે, શાણીમાં સમભાવ;
સરસ શાક દુધી તણા, હુલવા હેતે ખાવ. ૮૬

---

૧ સારી. ૨ ઝાડો કરનાર.

કંકોડાં રૂચીકર મધુ, અગ્નિદીપક ઇષ્ટ;
હિતકારક જ્વરમાં અતિ, શાક બને સ્વાદિષ્ટ. ૮૭
ટીંડોરાં ઠંડાં મીઠાં, સમવે છે પિતદાહ;
વળી વિશેષે વાયડાં, રૂધે પેટ પ્રવાહ. ૮૮

રક્તદોષ સોજો અને. ખાંસીમાં શુભ ખાસ;
બુદ્ધિના બીગાડમાં, ટીંડોરાનો ત્રાસ. ૮૯
ઠંડી કાચી કાકડી, રૂચીકર રૂક્ષ મધુર;
ઝાડા રોકે ઝપટમાં, હરતી પીત્ત જરૂર. ૯૦

અગ્નિદીપક કાકડી, પાકી પૂર્ણ ગણાય;
પણ પીત્ત વર્ધક પાપણી, પાકી કાકડી થાય. ૯૧

સૂરણ તૂરૂં રૂક્ષ ને, છે પાચક પૌષ્ટીક;
રૂચિકર અગ્નિદીપક તે, પિત્ત હરવામાં ઇષ્ટ. ૯૨
અરૂચી શ્વાસ બરોલને; મેદ[1] વાત કફરોગ;
હરસ શૂળને ગુલ્મમાં, તેનો સદ્ઉપયોગ. ૯૩
શાક સરસ સૂરણ તણું, ઘૃત નાંખીને થાય;
શીરો પુરિ કચોરિ કંઇ, ચતુર બનાવી ખાય. ૯૪

બટેટાં મિષ્ટ શીતળ અને, ઠીક કર્યા પૌષ્ટીક;
રોકે તે મળમૂત્રને, વાયૂ કરે અધીક. ૯૫

ચોળા વાલ મધૂરને, રૂચીકર તૂરાં તોય;
સાફ દસ્તને લાવતાં, પણ વાયૂકર હોય. ૯૬

ચણા રૂચીકર વાયડા, મધુરા તૂરા તેજ;
હિતકર તે કફપીતમાં, જ્વરમાં સારાં સ્હેજ. ૯૭

---

૧ ચરબી વધવાનો રોગ.

જ્યાં જૂવેા ત્યાં જમણુમાં, તળ્યા ચણાની લ્હાણુ;
ભજીયાં દાણા ગાંઠિયા, સરસ તળ્યાં ફરસાણુ. ૯૮
જનતામાં વપરાય બહુ, બને શાક ને પાક;
ચણા ઘણા છે કામના, ખબરદાર ખેારાક. ૯૯
મઠને મગ સમ જાણવા, ભેદભાવ છે સ્હેજ;
વટાણા રૂચીકર મધુર, પિતકફ હરતા એજ. ૧૦૦
કળથી તુરી મધુર ને, ઉષ્ણ પિત્ત કરનાર;
શાકે સ્વાદ સરસ બને, વર્મશેાષ હરનાર. ૧૦૧
શ્વાસ [૧] કાસ કફ વાતને, ગુલ્મ [૨] અર્શ હરનાર;
સેાજા [૩] પીનસ દરદને [૪] કૃમિ નાશ કરનાર. ૧૦૨
કળથી ઉકાળી કરેા, સાર " કાઢ " કેવાય;
પથ્ય હેાય બહુ રેાગમાં, ભાતની સાથ ખવાય. ૧૦૩
મિષ્ટ અન્ન અતિ ઘી ભર્યા, ખાવાં નહીં વિશેષ;
મેાળ અરૂચી જવર વળી, લાવે શક નહીં લેશ. ૧૦૪
પિત્ત વિકારમાં ઘી ઘણું, હિતકારીજ ગણાય;
શ્લેષ્મ [૫] રેાગમાં સર્વદા, મધ અનુપાન કરાય, ૧૦૫
વાયુના સહુ રેાગમાં, તેલ ગણાતું ઇષ્ટ;
પુષ્ટી પૂરે અંગમાં, અગ્ની દીપક સ્નિગ્ધ. ૧૦૬
ગેાધુમ, [૬] ઉત્તમ ભેાજને, ભાવે બહુ જન ખાય.
પેાળી પુરી ભાખરી, રૂડી રેાટલી થાય. ૧૦૭
સ્નિગ્ધ શીતને મધુરતે, ઘીમાં ખાસ ખવાય;
શકતી વધે શરીરમાં, પાક કરીને ખાય. ૧૦૮

---

૧. ઉધરસ, ૨ હરસ. ૩ નાકનું છેાડ. ૪ જીવડા ૫: કફ બળગમ.
૬ ઘઉં

ચોખા શીતળ મધુરને, પૂરણ પથ્ય ગણાય;
કંઈક મૂત્રલ માનીએ, ત્રિદોષ તેથી હરાય. ૧૦૯
ચોખા સાથે પથ્યમાં, ભળતી મગની દાળ;
યોગિ નિરોગી સહુ જમે, યુવા બૂઢા બાળ. ૧૧૦
રૂચિકર દાળ તુવેરની, ભાર્યે પચવા માંય
ઘી સાથે ખાવા થકી, નહીં વાયડી થાય. ૧૧૧
બહુ બળીયોછે બાજરો; હલકો ગ્રાહી[1] ઉષ્ણ;
અડદ દાળને રોટલા, જમવા તે ઉત્કૃષ્ટ. ૧૧૨
મધુર અને તાજી પીઓ, છાસ જમ્યા પર ખાસ
અન્ન પચન થાયે વળી, ઝાડો લાવે સાફ. ૧૧૩
નીમક જીરૂં મેળવી, નિત્ય પિવાયે છાશ,
સંઘરણીને હરસનાં, દરદ તણો ત્યાં નાશ. ૧૧૪
ઠાંસી ખુબ ખાવા થકી, બેચેની બહુ થાય;
શૂળ વીશુચી[2] ગુલ્મને, ઉલ્ટી અજીર્ણ જણાય. ૧૧૫
ચઢે ઉદરે આફરો, શુદ્ધી સ્ફુર્તી જાય;
એથી માફકસર સદા, જમવું તે સુખદાય. ૧૧૬
ઝાઝું જળ પીવું નહીં, નહિ સેવવી પ્યાસ[3]
અશુદ્ધ અણગળ પાણિનો, નહિ કરવો વપરાસ. ૧૧૭
તાંબુલ[4] તીખું ગરમને, ખુબ શુદ્ધી કરનાર;
રૂચીકરને પાચક વળી, વાસ સરસ દેનાર, ૧૧૮
સોપારી ખાવી જરી, શુદ્ધ રહે મુખ દાંત;
અમીરસ ઉપજે ઉમદું, અન્ન પાચન પ્રશાંત. ૨૧૯

૧. રોકનાર. ૨ કોલેરા ૩ તરસ. ૪ તાંબુલ-પાન બીડું

તજ લવીંગ ને એલચી, સારાં એ સુખવાસ,
વાયુ દુર્ગંધ દૂર કરી, પ્રસરાવે સુવાસ. ૧૨૦
મીઠાં નારંગી લીંબુ રક્ત શુદ્ધ કરનાર.
પૈાષ્ટિકને સ્વાદિષ્ટ તે, ગુલ્મ રેાગ હરનાર. ૧૨૧
દાડમ સમવે દાહને, ફળમાં શ્રેષ્ટ ગણાય.
પિત્ત સમાવે પલકમાં હૃદયે શાંન્તિ પમાય. ૧૨૨
મીઠાં કેળાં તરસને, મટાડતાં કૃમિ રેાગ;
પણ જઠરાગ્નિ મંદમાં, કરવેા નહિ ઉપયેાગ. ૧૨૩
કેરી પાકી મિષ્ટ જે, કૌવત દેવત દેહ;
મળ શુદ્ધી કરનારને, જ્વરમાં હિતકર એહ. ૧૨૪
કાચી કેરીના બને, મુરબ્બા ને આચાર;
રક્ત શુદ્ધી કરનારને, રૂચીકર ઇષ્ટ રસાળ. ૧૨૫
દ્રાક્ષ મધુર શીતળ વળી, સાકર[1] સ્હેજ ગણાય;
રક્તપિત્તના રેાગમાં, મધની સાથ ખવાય. ૧૨૬
દ્રાક્ષ આમળાં મેળવી, ઘીની સાથ લગાર;
ગેાળી કરીને સેવતાં શેાષ[2] સમે તત્કાળ. ૧૨૭
જાંબુડાં રૂચીકર મધુર, કફવાયુ હરનાર;
પ્રમેહ મટાડે તે નક્કી, મળ સ્તંભક કેવાય. ૧૨૮
જમરૂખ સીતાફળ સદા, શીતળ મધુર સાર;
કફ કારક કહેવાય તે, વાયૂના હરનાર. ૧૨૯
સફરજન શિતળ મધુર, હૃદયે હિત કરનાર;
અતિસારમાં પથ્ય તે, પિત્ત ખચિત હરનાર. ૧૩૦
અંજીર ઠંડા ઠીક કૈં, વાયુ પીત્ત વીદાર;[3]

૧ ઝાડેા ઉતારનાર ૨ તરસ ૩ હરનાર

કાસ શ્વાસ વળિ દાહને, રક્ત દોષ હરનાર. ૧૩૧
ખજુર પૌષ્ટિક ને વળી, સ્વાદિષ્ટ ગ્રાહિ મધુર;
લોહી સાફ કરનાર તે, હિતકર હૃદય જરૂર. ૧૩૨
પચવામાં ભારી ખરે. વળી કૃમી કરનાર
ઘીમાં તળી ખાવા થકી, દોષ કૈંક દુર થાય. ૧૩૩
તૃષા શોષ શ્રમ શ્વાસને, [1]અમ્લપીત્ત ક્ષયરોગ.
તે સહુમાં હિતકર કરો, પથ્ય સહિત ઉપયોગ. ૧૩૪
પાશ્ચાત્ય પ્રણાલી વધી, વૈદ્યક માંહિ વિશેષ;
સોય ભોંકાવિ ભાવથી, અનિષ્ટ વ્હોરે કલેષ, ૧૩૫
રસી જાય ત્વચા તળે, વ્યાપે ત્યાંને ત્યાંય;
સ્હેજ વ્યાધી જે પ્રથમનો, આખર બને અસાધ્ય. ૧૩૬
ઇંજેકશનની અગત્ય તો લ્યો અનુભવીને હાથ
ખુબ ચેતીને ચાલવું, જ્યાં જે જોખમ સાથ. ૧૩૭
ઓપરેશનની રીતથી, શિઘ્ર મળે આરામ;
સડેલ સંડોવાયલું, કાઢે દુઃખ તમામ. ૧૩૮
પણ અણુસમજણથી કદી, કાપકુપ જો થાય;
વ્યાધી વ્યાપે વ્યર્થની, જન જીવન જોખમાય. ૧૩૯
એ કારણ સમજુ જને, પુખ્ત કરી વિચાર;
જરૂર સમે કોઈ દક્ષનો, સ્વિકારવો ઉપચાર. ૧૪૦
સારા સરજન પાસ તે, કરવું શુભ ગણાય;
કંઇ અણઘડ હાથથી, અનિષ્ટ એમાં થાય. ૧૪૧
વીલાયતી વસ્તુ તણો, ખૂબ વધ્યો વપરાસ;
બોયકોટ બળ વાપરી, કર્યો નિષેધો ખાસ. ૧૪૨

૧ ખાટા ઓડકાર

પણ તે વ્યર્થ ગયું બધું, આખર ત્યાંને ત્યાંય
જયમ હૃદયે નહિ રામ તો, રામ જપ્યે શું થાય. ૧૪૩
ઔષધ વીદેશી ઘણા, છુટથી અહિ વપરાય
કિંમત કોડીની નહીં, ખૂબ દામ ખરચાય. ૧૪૪
પેકીંગ રૂપી મોહની, દેખીને દિલ થાય;
ફસાય છે તેથી ઘણા, વગર વિચાર્યે ખાય. ૧૪૫
ધર્મ અર્થ ધન હાનિને, કર્મ હાનિ પણ થાય;
ભ્રષ્ટ પદાર્થો પ્રાણિના, ખાસ કરી વપરાય. ૧૪૬
મેદ માંસને હાડકાં, ઈંડાનો રસ—મેલ;
દારૂ-ચરબી તેલના, ઔષધ એજ બનેલ. ૧૪૭
બ્રાયોના, બોવરિલને, વિરોલ ને પેપસિન;
મેલિન્સ ફુડ બીજાં ફુડો, વળી હીમો લોબિન. ૧૪૮
બ્રાન્ડસ બીફ મટન વળી, ચીકનના ઈસેન્સ;
ક્રીમ સ્નો હેઝલીનની; વાઇનમ્ કારનીસ. ૧૪૯
ઓવલટાઈન, સાર્સો, વાઈન મનોલા જેહ;
અસ્ટ્રીસ કોર્ડીઅલને, બિસકિટ જે કહી તેહ. ૧૫૦
ઔષધ એવાં બહુ બની, આવે છે અહિ નિત્ય;
વર્ણન વધુ ઘટતું નથી, ધર્મ હરાય ખચીત. ૧૫૧
અહિંસા પરમો ધર્મનું, સુત્ર સંભારી ખાસ.
ધર્મ તણી હાની કરે, તૂર્ત તજો વપરાસ. ૧૫૨
આર્ય ભૂમિમાં ઔષધી, ઉપજે છે અમુલ્ય;
રૂષીવરોએ વર્ણવી છે તે અમૃત તૂલ્ય. ૧૫૩
સ્હાય કરો સદ્ વૈદ્યને, જાણપણાને જોઇ;
ઔષધી ઉગાડવા, કરો બગીચા કોઈ. ૧૫૪

સોબત સારા વૈદ્યની, કરી ગ્રહો કૈં સાર;
આયુષ્યની વૃદ્ધી કરો, તજી રોગ તત્કાળ. ૧૫૫
ઉત્તમ આયૂર્વેદમાં સિંધૂ સમ વિસ્તાર;
અલ્પ મતીથી માત્ર મેં, આલેખ્યો છે સાર. ૧૫૬
ભાસે જો કંઈ ભુલતો, જાણી પ્રથમ પ્રયાસ;
ક્ષમા આપવા સુજ્ઞને, કરૂં વિનય અરદાસ. ૧૫૭

અનુપાન

(દોહરા)

જ્વરમાં તુળસિ રસતણું, મધ સાથે અનુપાન;
અથવા તુળસી પત્રની, ચ્હાથી કરવું પાન. ૧
સન્નિપાત જ્વરમાં સદા, આદ્ર રસ અનુપાન;
અથવા તુળસી આદુરસ, મેળવિ કરવું પાન ૨
જીર્ણ જ્વરે પીપર ભલી, મધ સાથે લેવાય;
દુધ સાકરમાં સુંઠ કે સિતોપલાદિ ખવાય. ૩
છાશ ભલી અતિસારમાં, ધોણ ચોખાનું ક્ષેમ
સંગ્રહણીના દરદમાં, તક્ર[1] સરસ છે એમ. ૪
અજીર્ણમાં અપવાસને, ઉષ્ણ ઉદક[2] વપરાસ;
લીંબુનો રસ ઇષ્ટ છે, નિદ્રા લેવી ખાસ. ૫
મંદાગ્નીમાં મધ અને પીપરનું અનુપાન;
ખાસ વળી વપરાય છે, નાગર વેલી પાન. ૬
લોહીવાળા હરસમાં, માખણ મિસરી સાથ;
સેવો બીજા હરસમાં, ચિત્રક મુળની છાલ. ૭

---

૧ તક્ર=છાશ. ૨ ઉદક=પાણી.

દમ ઉધરસને ગુલ્મમાં[1] લ્યો જવખાર જરૂર
કફમાં રસ અરડુસીનો, મધ સાથે અનુકૂળ. ૮
અરૂચીમાં દાડમ ભલું, બીજોરૂં વળિ ખાસ;
લીંબૂ રસમાં મેળવો, આદુ સાકર સાથ. ૯
સદા સેવવા પાંડુમાં, ત્રિફળાં મધની સાથ;
કમળામાં હિતકર વળી, સાગરની સંગાથ. ૧૦
અમ્લ[2] પિત્તમાં આદુને, દાડમનો રસ ખાસ;
અથવા દ્રાક્ષ મહીં કરો, સાકરનો વપરાસ. ૧૧
ચડે ઉદર જો આફરો, સેવો પિપરી મૂળ;
શૂળ ઉપર હિંગ ઘૃતમાં સોજે ચિત્રક મૂળ. ૧૨
ઉન્માદે સેવો સદા, બ્રાહ્મી રસ ઘી સાથ;
બરફ ભલો ઉલટી મહીં, દાહે ધાણા દ્રાક્ષ, ૧૩
પાણવી[3] મૂત્ર મેહમાં, સેવો ગોખરૂ શૂભ;
શિલાજીત મધુ[4] મેહમાં, ધાતૂ ક્ષયમાં દૂધ. ૧૪
પથરીમાં પણ વાપરો, શુદ્ધ શિલાજીત ખાસ;
પ્રદરે નાગ કેસર ભલું, મુત્રકૃચ્છે[5] બિજ સાગ. ૧૫
બહુ મુત્રતામાં ભલો, જાંબૂરસ પીવાય;
પાકેલાં કેળાં વળી, તેમાં છે સુખદાય. ૧૬
ઉપદંશમાં ઉપલસરી, સુંઠે શરદી જાય;
કૃમિ રોગમાં વાવડિંગ, મધની સાથ ખવાય. ૧૭
કૃમિ જાય પિત્તપાપડે, વિસૂચી[6] શાન્ત કપુર;
હેડકિમાં સુંઠ ગોળને, ક્ષયમાં વાંસ કપૂર. ૧૮

---

૧ ગોળો. ૨ ખાટા ઓડકાર. ૩ પથરી. ૪ મીડો પ્રમેહ. ૫ પીસાબ કરવામાં વાયુથી પીડા થાય છે તે રોગ. ૬ કોલેરા.

વાત રક્તમાં[1] વાપરેા, ગળેા એરંડી તેલ;
એરંડિયું અનુપાન છે, આમ[2] વાતમાં સ્હેલ. ૧૯
શરદીમાં તીખાં અને, નાગર વેલી પાન;
શીળસમાં રસ આદુનું, મધ સાથે અનુપાન. ૨૦
મેદ રેાગમાં[3] મધ ભલું, પાણી સાથ પિવાય
ઉદર રેાગ માંહે વળી, ગૌમૂતર વપરાય. ૨૧
નિદ્રા નાશે, ભેંસનું, દૂધ ભલું સુખ દેણ;
નેત્રરેાગમાં ત્રીફળાં, ફૂલે સમુદ્ર ફેણ. ૨૨
બાળરેાગ પર અતિવિષા, ટંકણ પીપર યેાગ;
વાળાની વ્યાધી મહીં, હીંગ તણેા ઉપયેાગ. ૨૩
વિષ હરે છે નેાળવેલ, વમન[4] પછી ઘૃત ભેાગ
અફીણ ભલું ઉન્માદમાં, સુવા સુવારેાગ. ૨૪
અતિ વનસ્પતીના ગુણેા, મધમાં સરસ જણાય;
સમજો વાત સિદ્ધાંતથી, સિદ્ધ ખરેખર થાય. ૨૫
ઔષધિ સાથે પથ્યમાં, ઓછું ખાવ સદાય;
ખટાશ મરચાં રાયતાં, ખેારી ચીજ તજાય. ૨૬
પથ્ય પાળેા એ રીતથી, ઔષધને અનુપાન;
ગુણ તેથી થાશે સદા, જશે રેાગ બળવાન. ૨૭
અનુપાનથી એ રીતે, ઔષધ નિત્ય અપાય;
વિનયચંદ્ર નિશ્ચય કહે, અંગ આરેાગ્ય પમાય. ૨૮

---

૧ ગાંઠીયેા વા. શરીરનું અકડાઇ જવું. ૨ દુર્ગંધ યુક્ત ઝાડા. ૩ શરીરમાં ચરબી વધે તે રેાગ. ૪ ઉલટી.

" મરણુ સમય સુચકતા. "

(દોહરા)

પ્રથમ હેડકી ઉપડે, શ્વાસ કરે તોફાન;
મરણ સમય જાણો નકી, ભુલે શરિરનું ભાન; ૧
દિવસે લાગે ટાઢને, રાત્રે બળતરા થાય;
કંઠે કફ પણ ખડ ખડે, જમની દાઢ જણાય. ૨
શરિરે શીતળતા વધે, ઠંડા પગને હાથ;
શિર દરદ અધિકું દીસે, નહીં રાખવી આશ. ૩
પરસેવો આવે નહીં, અગર અતીશે થાય;
ઘડિ ઘડિ શ્વાસ ઘુંટાય તો, મોત સમીપ મનાય. ૪
થાય અભાવો અન્ન પર, અગર અતીશય ખાય;
ઝાડા થાય અપકવતો, મરણ શરણ તે થાય. ૫
રાતા દીસે નેત્રને, કાળી થાતી જીભ;
સ્વલ્પ ધીમી નાડી થતી, જાણે મૃત્યુ નજીક. ૬
અસાધ્ય રોગે એ રિતે, મરણ સમય સુચવાય;
વિનયચંદ્ર આખર સમે, પ્રભુ સ્મરણ સૂખદાય. ૭

(દોહરા)

મોહ વધે લક્ષ્મી વિષે, મદ પણ વધતો જાય;
તીવ્ર ઇચ્છા વધતાં અરે, સુખે નહીં સૂવાય. ૧
ચંચળતા ચિતમાં વધે, વધે વધારે વ્હેમ;
દરદ ઘણા શ્રીમંતને, લેશ નહી ચિત ચેન. ૨
ડાહ્યા જન તે જાણિએ, હું પદ દૂર હમેશ;
યાદી ઉપકારો તણી, દિએ નહીં લવલેશ. ૩

ભાળ લીએ દુઃખીયા તણી, પર ઉપકારે નેહ;
ઈજત, અધિક તેમાં ખરે, નહીં લક્ષ્મીમાં લેશ. ૪
સરસ વિચાર કરી જુઓ, ધન નહીં સુખ પ્રધાન;
પામ્યા તે તો અહીં રહે, ખરૂં પરલોક પ્રયાણ. ૫
નીતિથી ધન મેળવી, શુભ રહિ વપરાય;
વિનય ગણે ઇજત ખરી, જશ જગ માંહિ ગવાય. ૬

(હરિગીત છંદ)

નીવારવા અગ્ની સદા, જળ વાપરે છે જણ સહૂ
છત્રી થકી વળિ તાપમાં, રક્ષણ કરે ભલિ ભાતનું.
બળદ ગર્દભ શ્વાન સર્પો, નાસતા દૂર દંડથી;
મદ હસ્તિ પણ વશમાં રહે, ઝીણા તીણા અંકુશથી. ૧
ટાળવા મન તાપના ભરી શકિત હાં પ્રભુ ભક્તમાં
અનેક છે ઉપચાર કષ્ટો કાપવાના જગ્તમાં;
વ્યાધી જતી ઔષધ થકી વળિ મંત્રથી વિષ ઉતરે
ઉપાય સહૂના શાસ્ત્રથી પણ મૂર્ખતાના ના મળે. ૨

(સવૈયા એકત્રીસા)

સકળ જીવને જવું જરૂર છે, મૃત્યૃ જ્યારે આવે પાસ,
જનમ્યા તે તો જરૂર જવાનાં, સ્થીર રહેના કો અહિ ખાસ;
લોભી ધનમાં પ્રીતી રાખી, ખરચે નહિ શુભ ખાતે કંઈ
મરણ સમય ઇચ્છા કરતો તે, વીલસવા શુભસ્થાને જઈ. ૧
કૌચ બીજથી ગુલાબ લેવા, આશા કરે જન એવી છેક,
વાવ્યું બી તેવું ફળ મળતું, પામે કર્મ પ્રમાણે નેક.

દુઃખ દેતા બીજાને બળથી, પોતાના સુખ કાજે જેહ,
સુખી થતો ના લેશ કદી તે, અંત સમય દુઃખ પામે એહ. ૨

દગાખોર, કૈં દગલ બાજીથી, જુલમ કરી હરતા પરધન્ન,
અંતે તે નિર્ધન થઇ જાતાં, મરણ સમય ગભરાયે મન્ન.
ઇમાનદારી અળગી રાખી, સ્વાર્થે મતી બગડી વિશેષ,
દગો દીએ છે બંધુ દ્વેષી, શુભ આશાને સ્થાન ન લેશ. ૩

ધન મદમાં અંધા કૈં એવા, પોતાનું પોતે હણનાર,
વિચારના કરતા કદિએ તે, પરના ને શી છે પરવાર.
કામ ક્રોધ મદ મોહ મહિંવશ, નર પશુઓના એ આચાર
ધાર્યું ધરણીધરનું થાતું વ્યર્થ અધોગતિ યે વહનાર. ૪

તપાસતાં તારૂં નથી કાંઇ, નાશવંત સંસારે ભાય,
માટે તે સહુ તંત તજી દે, સંત સમાગમ કરતું કાંય.
ભાતું ભરીલે ભાવ ધરીને, વીપદ વખતની સાચી સ્હાય
વિનય નકી અળગાં સહુ થાશે, સમરથ એક રહે જગરાય ૫

દોહરા

ડાબી છીંક થવા થકી, શિઘ્ર કામ શુભ થાય;
ઉંચે સ્થાને હોય તો, જયવંત ખાસ ગણાય. ૧

પાછળ પિઠની છીંકતો, કુશળ વાત વિશેષ;
ત્રણે તરફની છીંક તો, સુખ કર હોય હમેશ. ૨

નીચે ભય સૂચક કહી, સનમુખથી તકરાર;
દાહિની[1] દ્રવ્ય ક્ષય કરે, અપની[2] છીંક અસાર. ૩

---

૧. જમણી, ૨ પોતાની.

ચાર તરફની છીંકએ, દુઃખ કારક કે'વાય;
વિનય કહે તે વેસમે, કદી નહીં વિચરાય. ૪

(દોહરા.)

હંસ લક્ષણા જન સદા, કરતાં પયનું પાન,
કુટિલ કાગડાસમ જનો વિષ્ટ ઉપર મસ્તાન. ૧
શુષ્ક પંડિતની રિતએ. પર નીંદામાં પ્રેમ
વર્ષા રૂતુમાં જૂઓ, બળે જવાસા જેમ. ૨
વિહારી વ્રજ ભુમીના, ફરે ન ગંદકિ માંય
ઢોર હરાયા સમ અરે, કદી ન કચરો ખાય. ૩
જગ સહુ જાણે તે તણો, ફોકટ શો બકવાદ:
લખારાનું નહિ મુલ્ય તો, પેટ કુટે શો લાભ. ૪
પડી ટેવ ટળતી નથી, ભૂંડો કરે ભુંડાંય;
બળિ ચંદન ખુશબો દીયે, કરતા ભલા ભલાય. ૫
સૂરજ સામે ખોબલે, ધૂળ ઉડાડે કોય;
આવી પડે નિજ આંખમાં, દિનકરને શું હોય. ૬
તેથી તજવો દ્વેષને, વિનય વિચારી જોય;
તત્વ ગ્રહો સહુ વાતમાં, હિત કરતા જે હોય. ૭



શરીર સ્વાસ્થ્ય

(રાગ કલ્યાણ)

શરીરને સુખ આપનારૂં, સ્વાસ્થ્ય નિત્યસંભાળ તારૂં
રાખ ટેક હમેશ એવી, નીયમિત આરામ વિહાર સેવી ૧
—શરીરને સુખ—

મળ શુદ્ધિ કરવી પ્રભાતે, શરીરને જે શાંન્તિ આપે
દાતણ ચાવી ઘસવું પ્રીતે, મુખને ધોવું રૂડી રીતે. ૨
—શરીરને સુખ—

તેલમાં સુગંધ નાંખી, ઘસવું શરીરે ખંત રાખી,
હરે શ્રમ વાયુ સદા તે, હૃદય પુર્ણ હુલ્લાસ પ્રગટે, ૩
—શરીરને સુખ—

પછી કરવું સ્નાન સારૂં, શુદ્ધી શરીરે આપનારૂં
પવિત્ર થઇને પ્રભુ પુજામાં, રાખ ચિત રહી શાંતતામાં
—શરીરને સુખ—

સ્મરણ શ્રી પ્રભુનું પ્રભાતે, ઔષધી અમૃત સમી તે
આહાર સાત્વિક ખાય ખંતે, શાંન્તિ આપે સરસ રીતે. ૫
—શરીરને સુખ—

કરવી કસરત નિત્ય પ્રીતે, અનૂકૂળ જે થાય મીતે
ફેરવો મુદગર ભલેય, વળી દંડ પીલો અનેરાં ૬
—શરીરને સુખ—

શાંત નિદ્રા શ્રમ નિવારે, આરોગ્ય બુદ્ધિ બળ વધારે.
નવીન જીવન નીત્ય સવારે, આપતી આલ્હાદ ભારે; ૭
-શરીરને સુખ-

સુવું ઘટે રાત્રે સવેળા, ઉઠવું વળી પ્રભાત પેલાં
નિયમ નિત્ય એ રાખવાથી, આરેાગ્ય વૃદ્ધિ વિશેષ થાતી. ૮
-શરીરને સુખ-

વધે વિમળ વિદ્યા વિશેષ, સકળ સંપતિ આવી રહેશે,
વદે વિનય ખુબ ખંતરાખેા, અલૈાકિક અલ્હાદ ચાખેા ૯
-શરીરને સુખ-



ચાહ તથા કોફી વિષે.

૧. ચાહ કોફી ભોજય નથી પણ વિષ છે એવો ન્યાયમૂર્તિ રમેશમ્ નો મત છે માટે તે પીવાં નહિ જોઇએ.

૨ ચાહ તથા કોફી પીવાની આદતથી ઘણે ભાગે અપચો હૃદયમાં દાહ, ચહેરાનું કરમાઇ જવું, હૃદયની અનિયમીત ગતિ, ધડકવું, માથાનો દુખાવો અને નિદ્રાનો ત્યાગ થાય છે.

૩ નબળાં અને દુબળાં માણસોએ કદી ચાહ અથવા કોફી પીવી નહીં અને પીવી તો તેમાં સારી રીતે દુધ નાંખીને પીવી.

૪ હલકો ખોરાક ખાનારાંઓએ અને અપવાસ કરનારાઓએ ચાહ અથવા કોફી કદી પીવી નહીં અને પીવી તો ઘણી જ થોડી અને નરમ પીવી.

૫ ઘણા જાડા શરીર વાળાએ અથવા ઘણું ખાનારાઓએ ચાહ અથવા કોફી પીવી સારી છે.

૬ સવારમાં પુરી અગર કાંઇક નાસ્તાની સાથે ચાહ અથવા કોફી પીવી.

૭ જમ્યા ઉપર તુરત ચાહ અથવા કોફી પીવી હોય તો ત્રણ ચાર કલાક પછી પીવી.

૮ નબળા કોઠા વાળાએ વધુ ગળપણ વાળી ઘણી સખત અથવા ઘણી ગરમ ચાહ અથવા કોફી પીવી નહીં પણ ઓછા ગળપણવાળી નરમ દુધ મેળવીને જરા ઠંડી કરીને પીવી.

કેટલીક ઉપયોગી સુચનાઓ

૧ થીગડાં મારવા કરતાં દરદ નિર્મુળ કરે તેવા ઉપાયો યોજવા.

૨ પરહેજીના ડરથી દરદમાં સડયા કરવું નહીં. પરહેજી સાથે ઉત્તમ ઔષધો ખાઈ જલદી નીરોગી થવું કારણ કે પથ્ય એ અડધું ઔષધ છે, પરહેજી પાળવી એ દવા માટે નથી પણ દરદ માટે છે.

૩ બકરૂં કાઢતાં ઉંટ પેસે એવા જોખમી ઉપાયો કરવા નહીં ઉંટ વૈદાના પ્રયોગોથી હમેશાં બચતા રહેવું.

૪ જાહેર ખબર વાંચીને દવાઓ મંગાવવી તેના કરતાં રૂબરૂ કે પત્રદ્વારા પ્રકૃતિ જણાવીને સલાહ લઈ દવા લેવાથી સારી અસર થાય છે.

૫ વીર્યની આવક જાવકનો હિસાબ નહીં રાખનારાઓને જીવન વ્યાપારમાં મોટી નુકસાની ભોગવવી પડે છે.

૬ ઉત્તર અથવા પૂર્વ દિશામાં માથું રાખીને સુવું.

૭ મોડું સુવું નહીં તેમ ઘણું ખાઇને તરત સુવું નહિ રાત્રે વહેલું સુવું અને સવારે વહેલું ઉઠવું. એ પ્રમાણે હમેશાં કરવાથી ધન પ્રાપ્તિ થાય છે, વિદ્યામાં વધારો થાય છે, બળ વધે છે અને શરીર સુખાકારી સારી રહે છે.

૮ માથા ઉપર ઓઢીને સુવું નહિ. ટાઢ બહુ હોય તો માથા તથા કાન પર કપડું વીંટવું પણ નાક બંધ કરવું નહિ.

૯ દુનિયાદારીની ચિંતાઓ ચિત્તમાંથી કાઢી નાંખી શાંતિથી સુઇ જવું.

૧૦ આપણું શુભ ઈચ્છનાર મિત્રોપર પ્રેમ રાખવો અને શત્રુઓથી દૂર રહેવું.

૧૧ નિરાધાર અપંગ અને અનાથ એવા ગરીબ પર દયા રાખવી અને યથા શકિત મદદ આપવી.

૧૨ અપકારના ઉપર પણ ઉપકાર કરવાની ટેવ રાખવી. ઉપકાર કરવાના પ્રસંગ માગ્યા મળતા નથી માટે પ્રસંગ આવ્યે શત્રુ ઉપર પણ ઉપકાર કરી લેવો.

૧૩ સંપત્તિમાં તથા વિપત્તિમાં મન સમાન રાખવું. સંપત્તિમાં હર્ષ કે ગર્વ કરવો નહીં, વિપત્તિમાં શોક કે દીનતા દર્શાવવાં નહિ.

૧૪ ઇંદ્રિઓને પીડવી નહિ તેમ બહુ લાડાવવાં પણ નહિ.

૧૫ ધર્મ અર્થ અને કામ એ ત્રણેમાંથી એકે પ્રાપ્ત ન થાય તેવો તેમજ એ ત્રણેને બાધ આવે એવો ઉદ્યોગ કરવો નહિ.

૧૬ વાળ નખ અને મુંછ ટુંકાં રાખવાં.

૧૭ બળ, કરીને નદી તરવી નહિ, અગ્નિ સામે જવું નહીં. નઠારા વાહન પર બેસવું નહિ.

૧૮ સુર્ય સામે જોવું નહિ, ઝીણી—પ્રકાશ વાળી અપવિત્ર અને અપ્રિય વસ્તુઓ જોયા કરવી નહિ.

૧૯. સંધ્યા સમયે ભોજન, નિદ્રા અને અભ્યાસ કરવાં નહિ

૨૦ ગુડહાંનેા ધુમાડો લેવેા નહિ, દારૂ પીવેા નહિ અને શત્રુઓનેા અતિ વિશ્વાસ કરવેા નહિ.

૨૧. શરીરની ઉન્નતિ કરવી એજ ખરા સુખનેા માર્ગ છે.

૨૨. પ્રકૃતિનું સમાનપણું જાળવી રાખવાથી સુખ મળે છે. અને આરેાગ્ય સચવાય છે. પ્રકૃતિમાં વિષમતા થવાથી શરીરમાં બિગાડ થાય છે.

૨૩ દુધ સાથે ડુંગળી, મરચું, માંસ, લસણ કઠેાળ અને ખટાશ ખાવાં નહિ.

સગર્ભાવસ્થામાં પાળવાના નિયમો.

૧. ગર્ભિણીએ સખત રેચની દવા લેવી નહીં. હદ ઉપરાંત રેચ લાગવાથી ગર્ભપાત અને કસુવાવડ થઇ જવાનો સંભવ છે.

૨ કબજીયાત રહેતી હોય તો દુધ સાથે એરંડીયું તેલ કોઇ કોઈ દિવસે પીવું.

૩ પીસાબ કબજ રહેતો હોય તો બરફ નાંખેલું અથવા કોરી માટલીમાં ઠારેલું પાણી પીવું. અથવા ગરમ કર્યા વિનાના દુધમાં તેટલુંજ પાણી નાંખી એક ગ્લાસ સવાર સાંજ પીવું.

૪ ગર્ભિણીએ ખાવા પીવામાં બહુજ સંભાળ રાખવી, સાદો, સહેલાઇથી પચે તેવો અને શરીરમાં બળ આવે તેવો ખોરાક ખાવો. વાયડો, ભારે અને ચાવ્યા વિના ખાધેલો ખોરાક પચતો નથી તેથી અજીર્ણ થાય છે. અને પેટપીડ ઉપડે છે અને વખતે ગર્ભ અધુરે જાય છે.

૫ જમતાં વારંવાર પાણી પીવું નહિ. જમી ઉઠીને તુરત ઝાઝું પાણી પીવું નહિં. તેમ કરવાથી અગ્નિ મંદ પડે છે. જમીને તુરત ઉંઘવું નહી તેમ મહેનતનું કામ કરવું નહી.

૬ ગર્ભિણીએ પોતાના કપડાં સાફ રાખવાં કપડાં તંગ નહીં પણ ઢીલાં પહેરવાં. તેમજ ભીનાં કપડાં પણ પહેરવાં નહિ.

૭ ગર્ભિણીએ આળસુ થઇ પડયાં રહેવું નહી પણ થોડી કસરત મળે તેવું ઘરનું કામકાજ કર્યા કરવું.

૮ ગર્ભિણી સ્રીએ કોઇપણ જગ્યાએ એકલાં જવું નહી. ભય લાગે તેવી જગ્યાએ કે અંધારે કદી જવું નહી, કારણકે જો વખતે ઝબકે તો શરીરને ધકકો લાગે ને ગર્ભસ્રાવ થઇ જાય.

૯ ગર્ભિણી સ્રીએ ચેપી રોગ વાળી જગ્યામાં જવું નહીં. ક્ષય, દમ બળિયા વિગેરે રોગીના સંબંધમાં આવવું નહીં.

૧૦ ગર્ભિણી સ્રીએ ઠંડી હવા લેવી નહીં ભીનાશવાળી જગ્યામાં રહેવું નહીં ઉઘાડે પગે ચાલવું નહીં, ઘણો વખત ઉભું રહેવું નહીં, ઘણો શ્રમ કરવો નહીં અને ગુસ્સે થવું નહી. એ બધાંથી રૂતુ સ્રાવ થાય છે,



આ પુસ્તકના અગાઉથી ગ્રાહક થઇ આશ્રય આપનાર સદ્‌ગૃહસ્થોના મુબારક નામ.

૫૧	મી. બી. મૈલાસીંહ કોન્ટ્રાકટર, પ્રોપ્રાએટર ધી ઇસ્ટર્ન એનજીનીઅરીંગ કું. સીરીયમ,	રંગુન.
૫૧	રા. રા. કાનજીભાઇ બુધાભાઇ કંટ્રાકટર.	મોલમીન.
૨૫	રા. રા. એમ. ઇ અલી C/o. પી. આર એન્ડ સન્સ.	રંગુન
૧૧	મેસર્સ હીરજી ઘેલાભાઇની કું. હા. રા. રા. રવજીભાઇ જાદવજી રાઇસ મરચંટ.	મોલમીન
૧૧	મેસર્સ ગાંગજી પ્રેમજીની કું. હા. રા. રા. વેલજીભાઇ રાઇસ મરચંટ.	,,
૧૧	મેસર્સ પુંજાભાઇ ઠાકરસીની કું. હા. રા. રા. આશારીઆભાઇ રાઇસ મરચંટ	,,
૧૧	મેસર્સ નરોતમદાસ જેઠાભાઇની કું. બ્યાંકર્સ બી. આઇ. એસ એન કું. લી. હા. રા. રા. વીઠલદાસભાઇ	,,
૧૧	મેસર્સ સીંધીઆ સ્ટીમ નેવીગેશન કું. લી. હા. રા. રા, સુંદરલાલ પારેખ.	,,
૧૧	રા. રા. તુલસીદાસ મુલચંદ મેનેજર કલવી રાઇસ મીલ	,,
૧૧	રા. રા. વસનજી મકનજી દામડીયા આટા દાળના વેપારી	,,
૧૧	રા. રા. મોતીચંદ ડાહ્યાભાઇ ઝવેરી,	ચાઇઠો
૧૧	રા. રા. મણીલાલ પદમશી શાહ, જનરલ મરચંટ	રંગુન
૧૧	રા. રા. મણીલાલ ચાંપસી મ્હેતા, ચા તથા કોરીના વેપારી.	,,

૧૧	રા. રા. મોહનલાલ મકનજી, રાઇસ મરચંટ	મોલમીન
૫	રા. રા. ચુનીલાલ કપુરચંદ પારેખ, રાઇસ બ્રોકર્સ	મોલમીન
૫	મેસર્સ કાલીદાસ બ્રધર્સ રાઇસ મરચન્ટ એન્ડ બ્રોકર્સ	,,
૫	,, ફીરચંદ ફુલચંદ પારેખ, રાઇસ મરચંટ.	ચાઇઠો
૫	,, સુંદરજી લીલાધાર શાહ; જનરલ મરચંટ	મોલમીન
૫	,, વેલજી લખમસીની કું. હા. રા. રા. સુરજીભાઇ, રાઇસ મરચંટ.	,,
૫	રા. રા. ખીમચંદ ભવાન મહેતા, ઝવેરી.	,,
૫	,, હીરાચંદ નરસીદાસ પારેખ, રાઇસ મરચંટ.	,,
૫	,, ડો. મોહનલાલ એચ કારીઆ એમ. બી. બી એસ.	,,
૫	મેસર્સ હાજી જમાલ નુરમામદની કું. રાઇસ મરચંટ.	,,
૫	રા. રા. ફુલચંદ હંસરાજ દોશી, રાઇસ મરચંટ.	,,
૩	રા. રા. રતીલાલ જેસંગલાલ ઝવેરી	,,
૨	,, જમનાદાસ હેમરાજ મોદી, રાઇસ મરચંટ.	,,
૨	રા. રા. પોપટલાલ રણછોડ મેતા ઝવેરી.	,,
૨	મેસર્સ હંસરાજ કુંવરજીની કું. હા. રા. રા. પાસુભાઇ રાઇસ મરચંટ.	,,
૨	મેસર્સ ખેતસી ચત્રભુજની કું. હા. વેલજીભાઇ, રાઇસ મરચંટ.	,,
૨	રા. રા. પોપટલાલ ભાણજી રાઇસ બ્રોકર્સ.	,,
૨	,, કાનજી વલભજી ઝવેરી	,,
૨	,, રતીલાલ હરજીવન સોલાણી ઝવેરી	,,
૨	,, અમૃતલાલ જીવણરામ રાવળ, રાઇસ બ્રોકર.	,,
૨	,, નરભેરામ જાદવજી ભાવસાર માલેક લક્ષ્મી પીનમેન	,,
૧	,, સોની ત્રીકમજી સુંદરજી.	,,

૧	,,	મગનલાલ મેાનજી	,,
૧	,,	જીવણરામ અંબાશંકર	,,
૧	,,	સેામચંદ નાગરદાસ	,,
૧	,,	મેાહનસીંહ અમરસીંહ હેડમાસ્તર કેાશાલી સ્કુલ.	વેલાણા
૧	,,	ચીમનલાલ માણેકલાલ C/o. બર્મા સાઇકલ માર્ટ	મેાલમીન
૧	,,	એમ. ઇ આટીઆ ટેઇલર	,,
૧	,,	દુર્લભજી પેાપટભાઇ ઝવેરી	,,
૧	,,	મેાતીચંદ ગેાવીંદજી	,,
૧	,,	વેલજી ત્રીભેાવન ઝવેરી	,,
૧	,,	નવનીતલાલ મણીલાલ C/o. સીંધીઆ સ્ટીમનેવીગેશન કું.	,,
૧	,,	સેાની પરસેાતમ ઠાકરસી	,,
૧	,,	ઓચળ માવજી ઝવેરી	,,
૧	,,	પાનાચંદ કસળચંદ ઝવેરી	,,
૧	,,	શામજી રતનસી ઝવેરી	,,
૧	,,	લખમીચંદ રાજપાળ શાહ જનરલ મરચંટ	નતીંનજાવ (બરમા)
૧	,,	ઇસમાઇલ હાજી સાલેમામદ જીવાણી C/o. જીવાણી રાઇસમીલ.	ટયુ (બરમા)
૧	,,	કે. એચ. પંડયા.	મેાલમીન
૧	,,	એમ. જી કાપડીયા કું. હાર્ડવેર મરચંટ.	મેાલમીન

WORTH READING



Try once and you will be our regular customers. All our medicines have been prepared according to the Ayurvedic fromulas and are most effective and unfail able for every kind of diseases. Over and above the medicines mentioned herein, many other medicines are always kept ready in Stock for all diseases.

For further particulars please write to us. **Trial** Cordially Solicited. **Terms** Cash or V. P. P. only.

Medicines will be given free to the poor people.

AGENTS WANTED. Please write for terms & conditions with one anna stamp for reply to:—

Dr. V. B. Shah; Proprietor.
The international Medical Hall.
No. 1 A Blundell Street Post Box No. 195.
Moulmein.

No.	51	Liver Pills	No.	61	Syphilis Cure Pills
„	52	Infant's Mixture	„	62	Syphilis Ointment
„	53	R. N. C. Liniment	„	63	Gonorrhoea Pills
„	54	Stomach ache cure	..	64	Females Friend Pills
„	55	Itch Ointment	„	65	Fever Pills
„	56	Ringworm Ointment	„	66	International Balm
„	57	Eczema Ointment	„	101	Kesary Hair Oil
„	58	Kesary Liniment	„	67	Digestive Pills
„	59	Head ache Powder	„	68	Worm Pills
„	60	Tonic Pills	„	69	Pergative Pills

The International Medical Hall,

No. 1 A. Blundell, Streep, **Post Box No. 195.**

MOULMEIN.

No. 51. **Liver Pills.**

For Biliousness & Liver complaints Indigestion, Loss of appetite, Worms Gout. Rheumatism, Humbago &c. effictively removed by use of our liver pills.

Price Rs. 2-0-0. per bottle contg. 24 Pills.

No. 52. **Infantis Mixture.**

The most famous remedy for wind, acidity of stomach and constipation which is common to infants and children. This mixture is helping to diggest the food & milk.

Price R. 1-0-0 per 1 oz. Bottle.
0-8-0 ,, ½ ,, ,,

No. 53 **R. N. .C. Linimant.**

Most effective liniment for Rheumatism, Neuralgia, Sprains ache, pain in chest Joints & Back pains, Humbago, Paralysis, or dumbness in the limbs & swellings. It acts like majic in chronic rheumatism.

Price R. 1-0-0 per Bottle.

No. 54. **Stomach ache cure.**

Most effective remedy required to be kept in every house for ready use. This is a powerful medicine for heart burn, Sedative to the stomach, Indigestion, acidity of the stomach & Dyspepsia.

Price R. 1-0-0 per 4 oz. Bottle.

0-8-0 „ 2 „ „

No. 55. **Itch Ointment.**

Most famous remedy for itch, Dhoby's itch, Ring worm and other deseases of the skin.

Price R. 0-8-0 per Bottle.

No. 56. **International Ringwoorm Ointment.**

Sure and certain remedy for any kind of ring worm and other skin diseases.

Price R. 0-8-0 per bottle.

No. 57. **Eczema Ointment.**

Sure remedy for eczema and all eruptions of skin. Can be applied even on delicate skin.

Price R. 1-0-0 per botte.

No. 58. **Kesary Liniment.**

Most famous remedy for all kinds of cuts & wounds &c. Readily stops bleeding & relieves pain quickly.

Price R. 1-0-0 per 1 oz. Bottle.
0-8-0 ,, ½ ,, ,,

No. 59. **Headache Powders.**

Immediate cure and reliable remedy for all kinds of headache.

Price 0-2-0 per packet.

No. 60. **Tonic Pill.**

Strengthens all the vital organs & removes seminal defects, making the seminal capable of reproduction. This is a very good medicine for sexual tonic, seminal loss & loss of memory &c.

Price R. 12-0-0 per bottle contg. 12 Pills.

No. 63. **Gonorrhæa Pills.**

Most popular for the complaints of Gonorrhœa. Can be used in any stage of Gonorrhœa.

Price Rs. 3–8–0 per bottle contg. 30 Pills.

No. 64. **Females Freind Pills.**

For the irregularity of menstruration, loss of appetite, pain in the abdowman, Gout rheumatism & constipation &c. Most effective for all defects of the menstruration.

Price Rs. 3–0–0 per bottle contg. 30 Pills.

No. 65. **Fever Pills.**

Most effective for all kinds of fever cures new or old, malaria and other fevers with enlargement of spleen or livers.

Price R. 1–0–0 per bottle contg. 30 Pills.

No. 66. **International Balm.**

Excellent remedy for headache, rheumatism, Neuralgia, joint and all other pains.

Price R. 0–12–0 per ½ oz. Bottle.
0– 6–0 „ ¼ „ „

No. 67. **Digestive Pills.**

The most reliable preparation made out of valuable ingredients for wind, Billiousness, Head ache, Loss of appetite, constipation and Indigestion.

Price R. 1–0–0 per bottle contg. 50 Pills.

No. 68. **Worm Pills.**

For all the kinds of round & thread worms. Also cures Dyspepsia, Constipation causing of green or yellow stools. In short this is a specific for almost all the diseases of children.

Price R. 1–0–0 per bottle contg. 16 Pills.

No. 69. **Pergative Pills.**

This is a very usefull remedy in old fever, constipation, Loss of appetite, and other troubles in the stomach. Most effective medicine for the irregularity of Bowels.

Price R. 1-0-0 per bottle contg. 20 Pills.

No. 70. **Shanti Pills.**

Popular Powerful remedy for all kinds of bronchitis.

Price Rs. 1-8-0 per bottle contg. 30 Pills.

No. 73. **Mosquittoe Protector.**

Popular remedy to protect from mosquittoes. By applying this medicine mosquittoc does not come & bite. Entirely harmless.

Price R. 0-8-0 per bottle.

No. 74. **Citronila Oil.**

Pure citronila oil always awailable in our medical Hall.

Price R. 0–8–0 per, 1 oz. Bottle.

Prices.

Prices mentioned in this leaflet are nett cash only. Packing & V. P. P. charges will be charged seperately.

The International Medical Hall.
No. 1 A. Blundell Street.
Post Box No. 195.
Moulmein.

આ અંકનો વધારો.

આયુર્વેદિક શાસ્ત્રોકત ઔષધો બનાવવા માટે લોકપ્રિય થયેલું ચોત્રીસ વર્ષનું જુનું અને પ્રખ્યાત કારખાનું.

ऊंझा आयुर्वेदिक फार्मसी.

रीचीरोड,—अहमदाबाद.

અનુભવસિદ્ધ પ્રખ્યાત ઔષધોનું

સૂચીપત્ર.

જાહેર પ્રજાને માટે સમજુતી સાથે.

સંવત ૧૯૮૪ માગસર, આવૃત્તી ૧૬ પ્રત ૨૦૦૦૦,

પ્રકાશકઃ

રસવૈદ્ય નગીનદાસ છગનલાલ શાહ.

માલીક-ઊંઝા આયુર્વેદિક ફાર્મસી.

કારખાનું—ઊંઝા. રીચીરોડ—અમદાવાદ.

મુદ્રણસ્થાનઃ આદિત્યમુદ્રણાલય, રાયખડ રોડ—અમદાવાદ.
મુદ્રક—ગજાનન વિશ્વનાથ પાઠક.

આયુર્વેદિક શાસ્ત્રોક્ત ઔષધો બનાવવા માટે લોકપ્રિય થયેલું ચોત્રીસ વર્ષનું જુનું અને પ્રખ્યાત કારખાનું.

ऊंझा आयुर्वेदिक फार्मसी.

गीचीरोड—अहमदाबाद.

भस्मो.

અભ્રક ભસ્મ—આયુર્વેદમાં અભ્રકભસ્મને અમૃતસમાન, તમામ જાતની વ્યાધિઓનો નાશ કરનાર, બુદ્ધિ, બળ, તથા આયુષ્ય વધારનાર, વૃદ્ધાવસ્થા અટકાવનાર ગણવામાં આવેલી છે. ક્ષય, શ્વાસ, દમ, ખાંશી, રક્તપિત્ત, પાંડુ, અમ્લપિત્ત, પ્રમેહ, શોષરોગ, ધાતુક્ષય વાતપિત્ત, કફ વગેરેનો નાશ કરે છે. ૧ થી ૨ રતિ મધ તથા પીપર સાથે અથવા માખણ સાથે સવાર સાંજ આપવી.

નં. ૧ (સહસ્રપુટી)	તો. ૧ ના	રૂ. ૪૦—૦—૦
નં. ૨ (પાંચસોપુટી)	તો. ૧ ના	રૂ. ૨૦—૦—૦
સ્પેશીયલ	તો. ૧ ના	રૂ. ૧૨—૦—૦
નં. ૩ (સોપુટી)	તો. ૧ ના	રૂ. ૮—૦—૦
નં. ૪ (નિશ્ચંદ્ર)	તો. ૧ ના	રૂ. ૫—૦—૦

સુવર્ણ ભસ્મ—ક્ષય તથા મગજના રોગોમાં ખાસ પ્રશંસનીય છે તાવ, ખાંશી, દમ, જીર્ણજ્વર, રક્તપિત્ત, વિષરોગ, પાંડુ, અશક્તિ, પ્રદર, અપસ્માર, ધાતુક્ષીણતા, શોષરોગ, હૃદયરોગ વીગેરેમાં એક એક રતિ મધ અથવા માખણ સાથે સવાર સાંજ આપવી તો. ૧ રૂ. ૫૦—૦—૦ આ ભસ્મમાં કમીશન આપવામાં આવતું નથી.

ચાંદી ભસ્મ—વાતવ્યાધિ તથા મગજના વ્યાધિ માટે સારી છે. નબળાઇ, અપસ્માર, વાઇ, રક્તપિત્ત, ક્ષય, દમ, પાંડુ, પ્રમેહ વીગેરેમાં ૧ થી ૨ રતિ મધ તથા પીપર સાથે સવાર સાંજ આપવી તો. ૧ ના રૂ. ૮-૦-૦.

તામ્રભસ્મ—ઉદરરોગ માટે અકસીર છે, યકૃત, બરોલ, દમ. ખાંશી, જ્વર, શૂલ, પાંડુ, કૃમિરોગ, અર્શ, કુષ્ટ, મંદાગ્નિ વીગેરેમાં ૧ થી ૨ રતિ મધ તથા પીપર સાથે સવાર સાંજ આપવી તો. ૧ ના રૂ. ૪-૦-૦.

બંગભસ્મ—પ્રમેહમાં બહુ ઉપયોગી છે. વિર્યશ્રાવ, જ્ઞાનતંતુની અશક્તિ, નેત્રરોગ વીગેરેમાં ૧ થી ૨ રતિ મધ તથા જાયફળ સાથે સવાર સાંજ આપવી નં-૧ તો.૧ રૂ. ૪-૦-૦. નં-૨ તો. ૧ ના રૂ. ૨)

ચતુર્બંગ ભસ્મ—ગુણ ઉપર પ્રમાણે તો. ૧ ના રૂ. ૫-૦-૦

જસતભસ્મ—જીર્ણજ્વર તથા પ્રદરમાં સારો ફાયદો કરે છે. પ્રદર, અશક્તિ, નેત્રરોગ પાંડુ વીગેરેમાં એક રતિ મધ અથવા માંખણ સાથે સવાર સાંજ આપવી તો. ૧ રૂ. ૫-૦-૦

નાગભસ્મ—પ્રમેહમાં ઉપયોગી છે. પ્રમેહ, ગુલ્મ, પાંડુ, શૂલ અશક્તિ, મસા, વિર્યદોષ વીગેરેમાં એક રતિ સવાર સાંજ મધ અથવા માખણ સાથે આપવી તો. ૧ ના રૂ. ૪-૦-૦

લોહભસ્મ--લોહી વધારવામાં બહુ ઉપયોગી છે પાંડુ અશક્તિ દમ, ધાતુક્ષીણતા, રક્તપિત્ત. અમ્લપિત્ત, સંગ્રહણી, મંદાગ્નિ વીગેરેમાં ૧ થી ૨ રતિ મધ તથા પીપર સાથે સવાર સાંજ આપવી, નં. ૧ તો. ૧ ના રૂ. ૪-૦-૦ નં ૨ તો. ૧ ના રૂ. ૨-૦-૦

કાંત લોહભસ્મ—ગુણ ઉપર પ્રમાણે તો. ૧ ના રૂ. ૫-૦-૦

મંડુરભસ્મ—પાંડુ, બરોલ યકૃત, વીગેરેમાં ૨ થી ૪ રતિ મધ તથા પીપર સાથે સવાર સાંજ આપવી તો. ૧ ના રૂ. ૧-૦-૦

સુવર્ણમાક્ષિક ભસ્મ—સ્ત્રીઓના સુવાવડ તથા ગર્ભાશયના રોગો, પાંડુ, જીર્ણજ્વર, પ્રદર, અશક્તિ, ખાંસી વીગેરેમાં ૧ થી ૨ રતિ મધ તથા પીપર સાથે સવાર સાંજ આપવી, તો. ૧ ના રૂ. ૧-૮-૦

પન્નાભસ્મ—વિષરોગ, ઉન્માદ, અપસ્માર, ભૂત, પ્રેતરોગ, જીર્ણજ્વર, પાંડુ, ક્ષય, રક્તપિત્ત, અમ્લપિત્ત, ધાતુક્ષીણતા, શોષરોગ, પ્રદર, પ્રમેહ, વીગેરેમાં અડધીથી એક રતિ મધ અથવા માખણ સાથે સવાર સાંજ આપવી તો. ૧ ની કીંમત રૂ. ૨૫-૦-૦

મુક્તાભસ્મ—મગજ તથા છાતીના રોગો માટે અકસીર છે, ક્ષય, દાહ, પિત્ત, નબળાઇ, જીર્ણજ્વર, ઉરૂક્ષત, વિગેરેમાં અડધીથી એક રતિ મધ અથવા માખણ સાથે સવાર સાંજ આપવી તો. ૧ ના રૂ. ૩૦-૦-૦

પ્રવાલપિષ્ટ—ક્ષય, પ્રમેહ, ખાંશી, મગજની નબળાઇ, અશક્તિ વીગેરેમાં ૧ થી ૨ રતિ મધ અથવા માખણ સાથે સવાર સાંજ આપવી તો. ૧ ના રૂ. ૧-૮-૦

પ્રવાલભસ્મ—ગુણ ઉપર પ્રમાણે તો. ૧ ના રૂ. ૧-૦-૦

શુક્તિભસ્મ—યકૃત, બરોલ, મગજની નબળાઇ, દમ, ખાંશી વિગેરેમાં ૧ થી ૨ રતિ મધ સાથે સવાર સાંજ આપવી તો. ૧ ના રૂ. ૧-૦-૦

શંખભસ્મ—અજીર્ણ, અપચો, આફરો, વીગેરેમાં ૧ થી ૨ રતિ મધ તથા પીપર સાથે સવાર સાંજ આપવી તો. ૧ ના ૦-૬-૦

કપર્દીભસ્મ—ગુણ ઉપર પ્રમાણે તો. ૧ ના રૂ. ૦-૬-૦.

સાબરશીંગ ભસ્મ—ખાંશી, દમ, રક્તશ્રાવ વિગેરેમાં ૧ થી ૨ રતિ મધ અથવા માખણ સાથે સવાર સાંજ આપવી તો. ૧ ના રૂ. ૦-૮-૦

रसो.

અગ્નિરસ—ખાંશી, સસણી વીગેરેમાં ૨ થી ૪ ગોળી મધ સાથે સવારે, બપોરે તથા સાંજે આપવી. તોલા ૧ ના રૂા. ૦-૮-૦

અગ્નિકુમાર રસ—અજીર્ણ, શૂલ, અતિસાર, મરડો વીગેરેમાં એકથી બે ગોળી પાણી અથવા છાશ સાથે જમ્યા પછી આપવી, તોલા ૧ ના રૂ. ૦-૮-૦

અગ્નિતુંડીવટી—મંદાગ્નિ, વિર્યશ્રાવ, મગજની નબળાઇ, વાતવ્યાધિ, કૃમિરોગ, પેટનો દુઃખાવો, અશક્તિ વીગેરેમાં બેથી ચાર ગોળી જમ્યા પછી આપવી. તો. ૧ ના રૂા. ૦-૮-૦

અશ્વચોલી રસ—ખાંશી, શૂલ, શ્વાસ ઉદરરોગ, આફરો કબજીઆત, તાવ વિષરોગ, વાતવ્યાધિ વીગેરેમાં જુદા જુદા અનુપાન થી અથવા આદાના રસમાં ૧ થી ૨ ગોળી સવારે અથવા રાત્રે આપવી. તો. ૧ ના રૂા. ૦-૮-૦

આનંદભૈરવ રસ—જવરાતિસાર, તાવ, મુંઝારો, સન્નિપાત વીગેરેમાં મધ તથા આદાના રસમ ૧ થી ૨ ગોળી સવારે, બપોરે તથા સાંજે આપવી તો. ૧ ના રૂ. ૦-૮-૦

આરોગ્ય વર્ધની—તાવ, સોજા, ઉદરરોગ, કુષ્ટ લોહી તથા ચામડીના વિકારો, મેદરોગ, કબજીઆત, વીગેરેમાં બેથી ચાર ગોળી સવાર સાંજ પાણી સાથે આપવી. નંબર ૧ તોલા ૧ ના રૂા. ૧-૦-૦

ઇચ્છાભેદી રસ—જ્યાં જુલાબની જરૂર હોય ત્યાં ૧ થી ૨ ગોળી રાત્રે અથવા સવારે ઠંડા પાણી સાથે આપવી તો. ૧ ના રૂા. ૦-૮-૦

એકાંગવીર રસ—પક્ષાઘાત, લકવો, મગજની નબળાઈ, અશક્તિ વીગેરેમાં બબે ગોળી સવાર સાંજ મહારાસ્નાદિક્વાથ અથવા મધ સાથે આપવી તો. ૧ ના રૂા. ૬-૦-૦

કામીનીવિદ્રાવણ રસ—વિર્યને ઘટ્ટ કરી સ્થંભન કરે છે, બબે ગોળી રાત્રે સુતી વખતે દુધ સાથે લેવી, તો ૧ ના રૂા. ૩-૦-૦

કૃમિ મુદ્દગર રસ—કૃમિરોગ તથા તેથી ઉત્પન્ન થયેલો રોગમાં ૧ થી ૩ ગોળી સવારે બપોરે તથા સાંજે પાણી અથવા મધમાં આપવી તો. ૧ ના રૂા. ૦-૮-૦

ગર્ભપાલ રસ—કસુવાવડ, ગર્ભપાત, ગર્ભસ્રાવ જે સ્ત્રીને થતો હોય તે સ્ત્રીને પહેલા મહિનાથી તે નવ મહિના સુધી બબે ગોળી દ્રાક્ષના પાણી સાથે અથવા દુધ સાથે સવાર સાંજ આપવી તો ૧ રૂા. ૨-૦-૦

ગર્ભ પીયુષવલ્લી રસ—ગર્ભણી સ્ત્રીના તમામ જાતના રોગોમાં એક એક ગોળી મધ અથવા દુધ સાથે સવાર સાંજ આપવી. તો ૧ ના રૂા. ૬-૦-૦

ગ્રહણી ગજકેશરી રસ—સંગ્રહણી, મરડો, મંદાગ્નિ, અશક્તિ વીગેરેમાં ૧ થી ૨ ગોળી મધ સાથે સવારે તથા સાંજે આપવી તો ૧ ના રૂા. ૩-૦-૦

ચંદ્રોદય રસ—(પૂર્ણ)-સુવર્ણઘટીત-તમામ જાતના વ્યાધિઓમાં બહુ જ ઉપયોગી છે. નપુંષકત્વવાળા દરદીએ ખાસ વાપરવા લાયક છે. આ ઉપરાંત ક્ષય, હૃદયરોગ, અશક્તિ, દમ, ખાંશી, વાત-વ્યાધિ, મંદાગ્નિ, આમવાત, અમ્લપિત્ત, પાંડુ, પ્રમેહ, જ્ઞાનતંતુની

નબળાઈ, છાતીના રેાગેા, ધાતુવિકારના રેાગેા વીગેરેમાં જુદા જુદા અનુપાનથી બહુ સારેા ફાયદેા કરે છે, પુરૂષાતન લાવવા માટે બહુ પ્રશસ્ત છે. બરાસ, લવીંગ, જાયફલ, સમુદ્રશેાષનાં બી, અને કસ્તુરી સાથે નાગરવેલના પાનમાં એકથી બે રતિ સવાર સાંજ આપવેા દુધ વીગેરે પૌષ્ટિક ખેારાક આપવેા.

નં. ૧ તેા. ૧ ની કીંમત રૂા. ૨૫-૦-૦

નં. ૨ તેા. ૧ ની કીંમત રૂા. ૧૫-૦-૦

પુર્ણ ચંદ્રોદયની અનુપાન સાથેની ગેાળી—ઉપર લખેલા વ્યાધિઓમાં આપવા માટે ઉપયેાગી છે. એક એક ગેાળી સવાર સાંજ નાગરવેલના પાન સાથે આપવી નં. ૧ તેા. ૧ ના રૂા. ૧૨-૦-૦ નં. ૨ તેા. ૧ ના રૂા. ૬-૦-૦.

તામ્રપર્પટી—ક્ષય, શ્વાસ, ખાંશી, સન્નિપાત, શુળ, વીગેરેમાં ૧ થી ૩ રતિ મધ તથા પીપર સાથે સવાર સાંજ આપવી તેા. ૧ ના રૂા. ૨-૦-૦

ત્રિભુવન કીર્તી રસ—તાવ, સન્નિપાત, શ્વાસ, ખાંશી વીગેરેમાં ૧ થી ૨ ગેાળી પાણી અથવા આદાના રસ સાથે સવારે, બપેારે તથા સાંજે આપવી. તેા. ૧ ના રૂા. ૦-૮-૦

દુગ્ધવટી—સેાજા, અતિસાર, વિગેરેમાં એક એક ગેાળી દુધ સાથે સવારે, બપેારે, તથા સાંજે આપવી, તેા. ૧ ના રૂા. ૦-૮-૦

પંચામૃત પર્પટી—સંગ્રહણીનેા અકસીર ઈલાજ છે. સંગ્રહણી અતિસાર, મરડેા સેાજા મંદાગ્નિ, અમ્લપિત્ત, ક્ષય, પાંડુરેાગ, વીગેરેમાં ૨ થી ૩ રતિ મધ તથા પીપર સાથે સવાર સાંજ આપવી. લાલ તથા કાળી બન્ને જાતની તૈયાર થાય છે. તેાલા ૧ રૂા. ૪-૦-૦

પ્રદરરીપુરસ—પ્રદર, લેાહીવા, અશક્તિ વીગેરેમાં બબે ગેાળી સવાર સાંજ દુધ સાથે આપવી તેા. ૧ ના. રૂા. ૧-૦-૦

બેાલ પર્પટી—રક્તશ્રાવ, રક્તપિત્ત, વીગેરેમાં ૩ થી ૬ રતિ સાકર અથવા મધ સાથે સવાર સાંજ આપવી તેા. ૧ ના રૂા. ૧-૦-૦

પ્રદરારી લોહ—પ્રદર જીર્ણજ્વર અશક્તિ વિગેરેમાં બબે ગોળી સવાર સાંજ આપવી તો. ૧ ના રૂા. ૧-૮-૦

બૃહત્‌બંગેશ્વર રસ—પ્રમેહ, અશક્તિ, વીર્યસ્રાવ, વિગેરેમાં ઉપયોગી છે. વિર્યને ઘટ બનાવી શરીરને કાન્તીવાન બનાવે છે. એક ગોળી સવારે તથા સાંજે દુધ સાથે આપવી તો. ૧ ના રૂા. ૧૫-૦-૦

મન્મથાભ્રક—પ્રમેહ, વિર્યસ્રાવ, દમ, ખાંસી, ક્ષય, વિગેરેમાં એક વાલ સવારે તથા સાંજે મધ સાથે આપવી તો. ૧ ના રૂા. ૧૦-૦-૦

મહાજ્વરાંકુશરસ—તમામ જાતના વિષમજ્વરમાં ૧ થી ૨ ગોળી આદાના રસમાં અથવા પાણી સાથે સવારે બપોરે તથા સાંજે આપવી તો. ૧ ના રૂા. ૦-૮-૦

મહામૃત્યુંજયલોહ—યકૃત, બરોલ, અજીર્ણ, શૂલ, તાવ, વાયુ અશક્તિ વીગેરેમાં ૨ થી ૪ ગોળી મધમાં સવાર સાંજ આપવી, તોલા ૧ ના રૂા. ૩-૦-૦

મહાલક્ષ્મી વિલાસ રસ--ધાતુક્ષીણુતા, ક્ષય, રક્તપિત્ત, અશક્તિ વીગેરેમાં ૧ થી ૨ ગોળી મધમાં સવાર સાંજ આપવી તો. ૧ ના રૂા. ૧૦-૦-૦

મહાકવ્યાદરસ—અજીર્ણ, અપચો, આફરો વીગેરેમાં ૨ થી ૪ ગોળી જમ્યા પછી આપવી કોલેરામાં ઉલટી બંધ ન થાય ત્યાં સુધી અડધા અડધા કલાકે ચારથી આઠ ગોળી આપવી તોલા ૧ ના રૂા. ૧-૪-૦

માણીક્યરસ—લોહી તથા ચામડીના વિકારો, દમ, વીગેરેમાં ૧ થી ૨ રતિ મધ અથવા ઘી સાથે સવાર સાંજ આપવી તોલા ૧ ના રૂા. ૫-૦-૦

રત્નગીરી રસ--દરેક જાતના તાવને ઉતારવામાં અત્યંત ફાયદાકારક છે અશક્તિ, મંદાગ્નિ, ખાંસી, ક્ષય, વિગેરેમાં ૧ થી ૨ રતિ સવાર સાંજ ધાણા તથા કાલાં મરીના ઉકાળા સાથે આપવો તોલા ૧ ના રૂા. ૧૦-૦-૦

રસશીન્દૂર—ધાતુક્ષીણતા, વિર્યવિકાર, ઉપદંશ વિગેરેમાં એક રતિ સવાર સાંજ આપવેા તેાલા ૧ ના રૂા. ૪-૦-૦

રામબાણ રસ—આમાતિસાર, મંદાગ્નિ, મરડેા વીગેરેમાં ૧ થી ૨ ગેાળી મધમાં સવારે બપેારે તથા સાંજે આપવી, તેાલા ૧ ના રૂા. ૦-૮-૦

લઘુમાલિની વસંત--જીર્ણજ્વર, પ્રદર, ગર્ભિણીના રેાગેા નબળાઇ, ખાંશી વીગેરેમાં ૧ થી ૨ રતિ મધ તથા પીપર સાથે સવાર સાંજ આપવી તેા. ૧ ના. ૨-૦-૦

લક્ષ્મીનારાયણરસ—આંચકી, અતિસાર, સન્નિપાત વીગેરેમાં આદાના રસ સાથે ૧ થી ૨ ગેાળી સવારે બપેારે તથા સાંજે આપવી. તેા. ૧ ના રૂા. ૨-૦-૦

લેાકનાથ રસ—ક્ષય, જીર્ણજ્વર. અજીર્ણ ખાંશી વીગેરેમાં ૧ ૨ થી રતિ મધ અથવા ઘી સાથે સવાર સાંજ આપવી તેાલા ૧ ના રૂા. ૨-૦-૦

વસંત કુસુમાર રસ—પ્રમેહ, મધુમેહ, બહુમૂત્રતા, ક્ષય, રક્તપિત્ત, ખાંશી, જીર્ણજ્વર, મગજની નબળાઇ વીગેરેમાં ૧ થી ૨ રતિ મધ સાથે સવાર સાંજ આપવી તેાલા ૧ ના રૂા. ૧૫-૦-૦

શ્વાસકુઠાર રસ—શ્વાસ, દમ, તાવ, વીગેરેમાં ૧ થી ૨ ગેાળી મધ સાથે સવારે બપેારે તથા સાંજે આપવી તેા. ૧ ના રૂા. ૦-૮-૦

સિદ્ધમકરધ્વજ રસ—નપુંષકપણું વિર્યશ્રાવ, ક્ષય, દમ, રક્તપિત્ત, પાંડુ અમ્લપિત્ત, અશક્તિ વિગેરેમાં એક એક ગેાળી સવાર સાંજ નાગરવેલના પાન સાથે આપવી. તેાલા ૧ ના રૂા. ૨૦-૦-૦

સુતશેખર રસ—(સુવર્ણયુક્ત)-અમ્લપિત્ત, દાહ, અરૂચી, સંગ્રહણી, ક્ષય અશક્તિ વિગેરેમાં ૧ થી ૨ ગેાળી મધ સાથે સવાર સાંજ આપવી. તેા. ૧ ના રૂા. ૩-૪-૦

સુવર્ણ માલીની વસંત—ક્ષય, જીર્ણજ્વર, પ્રદર, રક્તપિત્ત, ધાતુક્ષય, ખાંશી, દમ, અપસ્માર, મગજની નબળાઇ, અશક્તિ વીગેરેમાં ૧ થી બે ગોળી મધ તથા પીપર સાથે સવાર સાંજ આપવી સ્પેશીયલ તો. ૧ ના રૂ. ૧૬–૦–૦ નં–૧ તો. ૧ ના રૂ. ૧૦–૦–૦. નં–૨ તો. ૧ ના રૂ. ૬–૦–૦

સુવર્ણ પર્પટી—ક્ષય, સંગ્રહણી, સોજા, અશક્તિ, વિગેરેમાં ૧ થી ૨ રતિ મધ તથા પીપર સાથે સવાર સાંજ આપવી તો. ૧ ના રૂ. ૧૨–૦–૦

હેમગર્ભ પોટલી રસ--મૂર્છા, મુઝારો, હૃદયરોગ, ક્ષય, દમ જીર્ણજ્વર, અશક્તિ, સન્નિપાત વીગેરેમાં ૧ થી ૨ રતિ મધ તથા કાળાંમરીના સાથે સવાર સાંજ આપવી. બેભાન અવસ્થામાં ત્રણ રતિ દવા મધ તથા કાળાંમરી સાથે અડધા અડધા કલાકે આપવી તો ૧ ના રૂ. ૧૫–૦–૦

હરગૌરીરસ—વિર્યવિકાર, અશક્તિ, જીર્ણજ્વર, નપુષકપણું વિગેરેમાં ઉપયોગી છે તો. ૧ ના રૂ. ૧૦–૦–૦

હૃદયાર્ણવ રસ—હૃદયરોગ, અશક્તિ ખાંશી વીગેરેમાં ૧ થી ૨ રતિ મધ સાથે સવાર સાંજ આપવી તો. ૧ ના રૂ. ૨–૦–૦

ચૂર્ણો

કી. તો. ૧૦ ની

મહાસુદર્શનચૂર્ણ—તમામ જાતના તાવ, ખાંસી વિગેરેમાં	૦—૮—૦
ત્રીફલાચૂર્ણ—કબજીયાત, રક્તવિકાર, નેત્રરોગ	૦—૬—૦
દ્રાક્ષાદિચૂર્ણ—અરૂચી, મંદાગ્નિ, ઉલટી, શૂળ વિગેરેમાં	૧—૪—૦
શીવાક્ષાર પાચન ચૂર્ણ—કબજીયાત, મંદાગ્નિ, શૂળ,	૦—૮—૦
હિંગાષ્ટકચૂર્ણ—મંદાગ્નિ, અરૂચી, આફરો	૦—૭—૦
સીતાપલાદિચૂર્ણ—ખાંસી, જીર્ણજ્વર, ક્ષય	૧—૦—૦
સ્વાદિષ્ટચૂર્ણ—અજીર્ણ, અરૂચી, મંદાગ્નિ, તો ૧૦ ના રૂ.	૦—૮—૦
સ્વાદિષ્ટવિરેચનચૂર્ણ—કબજીયાત, મસા તો ૧૦ ના રૂ.	૦—૬—૦

कवाथो

તો. ૧૦ ની કી.

અભયાદિકવાથ—તાવ, કબજીયાત, સન્નિપાત	૦—૪—૦
બૃહત્મંજીષ્ટાદિકવાથ—રક્તવિકાર, ખસ, લુખસ.	૦—૫—૦
મહારાસ્નાદિકવાથ—વાતવ્યાધિ, પક્ષઘાત, લકવો	૦—૫—૦
દશમૂલકવાથ—સતિકારોગ, તાવ, ખાંસી	૦—૫—૦
દેવદાર્વ્યાદિકવાથ—,, ,, વાતવ્યાધિ	૦—૬—૦

गुटीका

કી. તો. ૧ ની

ખદીરાદિગુટિકા—ખાંસી, મુખપાક, સ્વરભંગ	૦—૮—૦
ચંદ્રપ્રભાગુટિકા—પ્રમેહ, મૂત્રરોગ, રક્તવિકાર, પથરી	૧—૦—૦
લશુનવટી—ચૂંક, આફરો, અપચો, અજીર્ણ	૦—૫—૦
શંખવટી—,, ,, ,, ,,	૦—૬—૦
બૃહત્શંખવટી ,, ,, ,,	૦—૮—૦
લવંગાદિવટી—ખાંસી, સ્વરભંગ, દમ	૦—૬—૦
શંશમની નં. ૧—અમ્લપિત્ત, જીર્ણજ્વર, દાહ, પ્રદર	૧—૦—૦
,, **નં. ૨** ,, ,, ,,	૦—૮—૦

अवलेह

રતલ એકના

અભયામલકીઅવલેહ—સંગ્રહણી, ક્ષય, કબજીઆત	૨—૮—૦
વાસાવલેહ—રક્તપિત્ત, કબજીયાત, ખાંસી	૨—૮—૦
હરીતકીઅવલેહ—કબજીયાત, ખાંસી, અમ્લપિત્ત	૨—૮—૦
ચ્યવનપ્રાશાવલેહ (જીવન)—ધાતુપૌષ્ટીક, ખાંસી, અશક્તિ, ક્ષયરોગ, વિગેરે	૨—૮—૦

आसवो

રતલ એકના

અશોકારિષ્ટ—પ્રદર, લોહીવા, જીર્ણજ્વર,	૨—૦—૦
લોહાસવ—પાંડુ, બરોળ, યકૃત, જીર્ણજ્વર	૨—૦—૦
કુમારીઆસવ—ઉદરરોગ, ગુલ્મ, યકૃત, ઋતુદોષ	૧—૮—૦
દ્રાક્ષાસવ—ક્ષય, કબજીયાત, અમ્લપિત્ત, ખાંસી રતલ દોઢ	૧-૧૨—૦

તૈલ. તેા. ૧૦ ની કી.

નારાયણ તૈલ નં. ૧—પક્ષઘાત, લકવેા, વાતવ્યાધિ ૨—૦—૦
" નં. ૨— " " " ૧—૪—૦
લાક્ષાદિતૈલ—ક્ષય, જીર્ણજ્વર, છાતીનેા દુખાવેા તેા. ૫ ના૧—૦—૦
નપુષકત્વનાશકતૈલ—નપુષકત્વનાશક. તેા. ૧ ની ૧—૦—૦

परिशिष्ट

ગલેાસત્વ—પ્રદર, અશક્તિ, જીર્ણજ્વર તેા. ૧ ના ૦—૫—૦
ચેાસઠપહેારીપીપર—વાયુ, મદાગ્નિ, અજીર્ણ " ૦—૬—૦
શુદ્ધશીલાજીત—ધાતુક્ષીણતા, પ્રમેહ " ૧—૦—૦
શંખદ્રાવ—ઉદર રેાગ, ગુલ્મ " ૧—૦—૦
જવક્ષાર—ખાંસી, સસણી " ૦—૬—૦
આંબલાનેા મુરબ્બેા—ક્ષય, ખાંસી, રક્તપિત્ત રતલના ૧—૮—૦
ગુલકંદ—કબજીઆત. ખેાટી ગરમી " ૧—૪—૦

સર્વ રેાગ નાશક સ્વાદિષ્ટ પીણું.

द्राक्षासव.

કડકડતી ભૂખ લગાડી, કબજીયાતનેા નાશ કરી, લેાહી સુધારી તથા વધારી નબળાઇને દૂર કરી મીઠી નિદ્રા લાવે છે. શરીરને બળ-નાત અને કાન્તીવાન બનાવે છે, ક્ષય, દમ, અમ્લપિત અરૂચી, સંગ્રહણી વિગેરેમાં આશીર્વાદ સમાન છે કીં. દેાઢ રતલના રૂ. ૨—૦—૦

પૌષ્ટિક સ્વાદિષ્ટ ચાટણ

जीवन (च्यवनप्राशावलेह).

આ ચાટણને સેંકડેા માણસેાએ વાપરી સંતેાષ જાહેર કરેલેા છે. બાળ, યુવાન, સ્ત્રી. પુરૂષ, સર્વને સરખું હીતકારી છે. વૃદ્ધને યુવાન બનાવી નવ જીવન આપે છે. ક્ષય, દમ રક્તપિત્ત, ધાતુક્ષીણતા, અશક્તિ, અમ્લપિત્ત, શેાષરેાગ, દાહ, ખાંસી, સ્વરભંગ અરૂચી, મગજ તથા વીર્યવિકારના દરદેામાં ઉપયેાગી છે. **ચ્યવન પ્રાસાવલેહના સેવનથી વૃદ્ધ ચ્યવનમુની પુનઃ યુવાવસ્થા પ્રાપ્ત કરા શકયા હતા.** કીંમત રતલ એકના રૂ. ૨—૮—૦

ઊંઝા આયુર્વેદિક ફાર્મસીની

કેટલીક શાસ્ત્રસિદ્ધ અને અનુભવસિદ્ધ પેટન્ટ દવાઓ

मकरध्वज या.ुती.

नातः परतरः श्रेष्ठः सर्वरोगनिषूदनः ।
वीर्यवृद्धिकरश्चेव वाजीकरण उत्तमः ॥

વીર્ય વધારનાર અને પૌષ્ટિક દવાઓમાં આ દવા સર્વ કરતાં ઉત્તમ છે. પ્રથમના સમયમાં રાજા મહારાજાઓ આ દવાનું વાજીકરણ દવા તરીકે સેવન કરતા હતા. આ તે જ દવા છે કે જેના એક બે તોલાનું સેવન કરાવી પ્રથમના વૈદ્યો રજવાડાઓમાંથી મ્હોટી મ્હોટી જાગીરો અને સંપતિઓ તથા સન્માન મેળવતા હતા. આ દવામાં સુવર્ણભસ્મ, બંગભસ્મ, મૌક્તિક ભસ્મ વીગેરે કિમતી ભસ્મો અને રસસિંદુર તથા સુવર્ણસિંદુરના સમાન કિંમતી રસો તથા કસ્તુરીના સમાન મહાન ગુણકારી વસ્તુઓ પડે છે. જેઓ શક્તિ માટે ઝેર-કોચલાં અને અફીણ, જેવી માદક અને હાનિકારક, રાજશાહી અને બાદશાહી દવાઓ પાછળ ફાંફાં માર્યા કરે છે, અને પોતાના તનધનનો નાશ કરી રહ્યા છે, તેમને એકવાર આ શાસ્ત્રસિદ્ધ ઔષધિનો લાભ લેવા વિનંતી કરવામાં આવે છે.

આ દવા જ્ઞાનતંતુઓને મજબુત બનાવી વીર્યને ઘટ્ટ કરે છે, ગયેલી શક્તિને પાછી આપે છે. આ દવાનો ખાસ ગુણ એ છે કે તે રોગીને રોગ રહિત કરે છે અને નિરોગીને પુષ્ટ બનાવે છે. તે સિવાય, ક્ષય, સંગ્રહણી, જીર્ણજ્વર, અજીર્ણ વગેરે અનેક રોગોનો નાશ કરે છે. ૪૦ ગોળીની એક શીશીના રૂા. ૧૦–૦–૦

તા. ક. આ યાકુતીને લાંબા સમયથી બનાવનાર અમો એકલા જ છીએ માટે ખરીદતાં પહેલાં "ઊંઝા આયુર્વેદિક ફાર્મસી" એ ત્રણે શબ્દો બરાબર વાંચીને ખરીદશો તો કોઇ જાતની ઠગાવવાની ધાસ્તી રહેશે નહિ.

અમીરી જીવન

જેમાં કેશર, કસ્તુરી, અભ્રક ભસ્મ, બંગભસ્મ, કાંતલોહ ભસ્મ, પ્રવાલ ભસ્મ, રસસીંદૂર વિગેરે ચીજો આવતી હોવાથી સાતે ધાતુને વધારે ક્ષીણ થયેલા શરીરને નવપલ્લવિત કરે છે. અશક્તિ, ધાતુક્ષીણતા, મંદાગ્નિ, ક્ષય, ખાંસી, દમ, છાતીના રોગો વિગેરેમાં ૦॥ થી ૧ તોલો સવાર સાંજ દુધ સાથે આપવું. કિંમત રતલ એકના રૂા. ૪–૦–૦.

મીરેક્યુલસફીવર મીક્ષ્ચર—(ર. નં. ૧૭૧)–તમામ પ્રકારના તાવને ૭ કલાકમાં જડમુળથી નાબુદ કરનાર બા. ૧ ના રૂા. ૦–૧૨–૦

ૠતુદોષ સુધારક ગુટીકા—સ્ત્રીઓના ૠતુદોષ તથા ગર્ભાશયના દોષોમાં બબે ગોળી સવાર સાંજ આપવી. બા. ૧ ના રૂા. ૧–૪–૦.

પ્રદરાંતક વટી—પ્રદર, લોહીવા, વિગેરેમાં બબે ગોળી સવાર સાંજ દૂધ સાથે આપવી. બા. ૧ ના રૂ. ૨–૦–૦

પ્રમેહાન્તક વટી—સર્વ પ્રકારના પ્રમેહમાં બબે ગોળી સવાર સાંજ દુધ સાથે આપવી. બા. ૧ ના રૂા. ૨–૦–૦

બાલરક્ષક પિલ્સ—બાળકોના તમામ રોગો જેવા કે તાવ, ઉલટી, ગળું પડવું, ચુંક, આફરો, કબજીઆત વિગેરેમાં ૨ થી ૪ ગોળી ગાયના દુધ સાથે સવાર સાંજ આપવી. બા. ૧ ના રૂા. ૦–૧૨–૦

સાર્સાપરીલા—લોહી સુધારવામાં, તથા ખસ, લુખસ, સંધીવા, અશક્તિ વિગેરેમાં ઉપયોગી છે. બા. ૧ ના રૂ. ૧–૪–૦

ગુલતાન—પાનમાં ખાવાને અત્યુત્તમ સ્વાદિષ્ટ છે. સ્વરભંગ, ખાંસી, મુખપાક, વિગેરેમાં ઉપયોગી છે. ગો. ૫૦૦ ના રૂા. ૧–૦–૦

આરોગ્યવટી—મુંબાઈના પાણી વિકાર માટે તેમજ અજીર્ણ, અપચો, મંદાગ્નિમાં ૨ થી ૪ ગોળી આપવી. તો. ૫ ના રૂ. ૧–૪–૦

કબજીયાત નાશક—કબજીયાતમાં પાણી સાથે ૧ થી ૨ ગોળી રાત્રે સુતી વખતે આપવી. ગોલી ૩૨ના રૂા. ૦–૮–૦

મરડાની ગોળી—મરડો, અતિસાર, આમાતિસાર, વિગેરેમાં ૧થી ૨ ગોળી દિવસમાં ત્રણ વખત આપવી. કીં. ગોળી ૩૨ના રૂા.૦–૮–૦

બાલામૃત—નાના બચ્ચાઓને માટે ઉપયોગી છે. ખાંસી, ઝાડા, સસણી, છાતીના રોગો, અશક્તિ, જીર્ણજ્વર વિગેરેમાં ઉપયોગી છે. કીં. બા. ૧ ના રૂા. ૦–૧૨–૦

રતિવિલાસ—સ્વપ્નમાં તથા પેશાબમાં વીર્યનું જવું વીર્ય પાતળું પડવું અશક્તિ વિગેરેમાં બબ્બે ગોળી સવાર સાંજ દુધ સાથે આપવી. કીંમત ગોળી ૪૦ ના માત્ર રૂા. ૧–૦–૦

વીર્યસ્થંભન ગુટીકા—પતળી પડેલી ધાતુને ઘટ્ટ કરી વિર્ય-સ્થંભન કરે છે. રાત્રે બે ગોળી આપવી. કીં. ગોળી ૨૪ ના રૂા.૨–૦–૦

ફેંચલીસ્ટબામ—માથાનો દુખાવો, સંધિવા, છાતીનો દુખાવો, સળેખમ, શર્દી વિગેરેમાં ઉપયોગી છે. કીં. ૦–૮–૦

દરાજ મલમ—ગમે તે જાતની દરાજને મટાડવામાં અકસીર છે. કીં. બા. ૧ ના રૂ. ૦–૪–૦

ખસનો મલમ—ખસ, લુખસ, ખરજવું વિગેરે માટે બા. ૧ ની કીંમત ૦–૬–૦.

જુલાબની ગોળી—જુલાબ લેવામાં બહુજ ઉપયોગી છે ૧ થી ૨ ગોળી આપવી. કીંમત ગો. ૮૦ ની બા. ૧ ના રૂ. ૦–૮–૦.

ખાંસીની ગોળી—ખાંસી, દમ, ઉધરસ વિગેરેમાં મોંમાં રાખી રસ ઉતારવો. કીંમત ગોળી ૬૦ ના ૦–૬–૦.

ગ્રહણીરીપુ—સંગ્રહણી, મરડો, અતિસાર, વિગેરેમાં ૧ થી ૨ ગોળી દિવસમાં ત્રણ વખત મધ સાથે આપવી. તો. ૧ ના રૂા. ૫–૦–૦.

કામદેવ લેપ—ગુપ્ત ભાગની નબળી પડેલી નસોને મજબુત બનાવી ખરૂં સુખ આપે છે. તો. ૧ ની કીં. રૂા. ૪–૦–૦.

વસાકા સીરપ—દમ, ખાંસી, લોહીની ઉલટી, ક્ષય, જીર્ણજ્વર, વિગેરેમાં ઉપયોગી. કીં. તો. ૧૦ રૂા. ૦–૧૨–૦

બ્રાહ્મી સીરપ—મગજ નબળાઇ, અપસ્માર, ઉન્માદ, ચીત્ત-ભ્રમ વિગેરેમાં ઉપયોગી છે. બા. ૧ ની કીં રૂા. ૨–૦–૦

કામીનીમદભંજન ગુટીકા—ધાતુ ક્ષીણતા, મંદાગ્નિ, સ્વપ્ન-દોષ, અશક્તિ વિગેરેમાં ઉપયોગી છે. ગો. ૭૨ ના રૂ. ૨–૦–૦

ઉપદંશારિવટી—ઉપદંશ, ટાંકી, હાડકાનો સડો, વિગેરેમાં ૧ થી ૨ ગોળી ઘી સાથે આપવી. કીં. તો. ૧ ના રૂા. ૩–૦–૦.

પુદીનફૂલપિલ્સ—પાનમાં ખાવાને અત્યુત્તમ સ્વાદિષ્ટ, લહેજ-તદાર છે. ખાંસી, શ્વાસ, સ્વરભંગ મુખની દુર્ગંધી વિગેરેમાં ફાયદા-કારક છે. ગોલી ૧૨૫ ના રૂા. ૦–૪–૦